

## **Pilates- metoda na zachowanie zdrowia i smukłej sylwetki**

Pilates jest tak dobry dla każdego, bez względu na wiek czy stan zdrowia. Główną **zaletą** ćwiczeń jest bowiem ich **efektywność**. **Istotą jest rozciąganie, spinięcie i rozluźnianie mięśni**. System ten jest ukierunkowany na poprawę elastyczności, siły, równowagi i świadomości swojego ciała.

Poprzez prawidłowe wykonywanie ćwiczeń **możesz wysmuklić swoją sylwetkę, uzyskać płaski brzuch i pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej**.

Mięśnie rozciągają się, wzmacniają i stają się bardziej elastyczne, przez co całe ciało odzyskuje sprężystość, poprawia się sylwetka, figura staje się smukła i młodzieńcza, a chód lekki i pełen gracji.

Charakterystyczny dla metody Pilatesa jest także fakt, iż nie skupia się on tylko na mięśniach dużych i mocnych, ale wzmacnia też mięśnie małe i słabe, o istnieniu których często w ogóle nie zdajemy sobie sprawy, dopóki nie zaczniemy ćwiczyć.

### **Korzyści**

Poniżej przedstawiamy najważniejsze korzyści, jakie możesz osiągnąć ćwicząc Pilates:

- Poprawia elastyczność ciała.
- Zwiększa siłę mięśni, w szczególności mięśni brzucha, dolnej części pleców, bioder i pośladków.
- Równoważy siłę mięśni po obu stronach ciała.
- Poprawia kontrolę mięśni pleców oraz kończyn.
- Wysmukla sylwetkę i "wyciąga" ciało.
- Poprawia stabilność kręgosłupa.
- Zwiększa świadomość swojego ciała.
- Uczy prawidłowego, pełnego oddechu.
- Poprawia koordynację ruchową i równowagę.
- Rozluźnia ramiona, kark i górną część pleców.

Metoda ta jest wskazana dla wszystkich, którzy wolą spokojne ćwiczenia a zależy im na odpowiednim wymodelowaniu sylwetki. Jest wskazana także dla ludzi z nadwagą i otyłością, jak i dla tych, którzy wcześniej nie ćwiczyli. Pilates jest bardzo bezpieczną metodą, nie występują tu gwałtowne ruchy i podskoki, dzięki temu stanowi niewielkie obciążenie dla stawów i kręgosłup

## **ZAPRASZAMY**

*Zajęcia przedpołudniowe:*

w poniedziałki i czwartki o godzinie **10.00**

*Zajęcia popołudniowe:*

poniedziałek, wtorek, czwartek o godzinie **18.30**

Informacja: dwa razy w miesiącu, w soboty zapraszamy osoby pragnące sprawdzić czy jest to metoda ćwiczeń dla nich, na zajęcia bezpłatne. Terminy znajdziecie Państwo na naszej stronie lub uzyskacie informację pod numerem telefonu 505 972 352.

*Ceny – karnety (opłata za miesiąc)*

*raz w tygodniu – 50 PLN, dwa razy w tygodniu - 80 PLN, trzy razy w tygodniu 110 PLN*