

s odbornou inštruktorkou Zorou,  
majsterkou športu v modernej gymnastike, absolventkou FTVŠ



**utorok o 16.45 - pokročilí**  
**štvrtok o 16.15 - začiatocníci**

telocvična SINA S2P01 - (vstup od pošty)  
**(začínáme v týždni od 23.1.2012)**

**Na začiatku** našej cvičebnej jednotky si zacvičíte rytmickú rozcvičku.

**V hlavnej časti** hodiny si za doprovodu melodické hudby zacvičíte sériu zaujímavých cvikov na žienkách - v sede, v ľahu na chrbte, na boku a na bruchu. Každý cvik Pilatesa je zostavený tak, aby posilnil všetko svalstvo vášho tela a hlavne vnútorné ochabnuté brušné svalstvo, svalstvo panvového dna a súčasne strečoval skrátené svalové skupiny.

**Na záver** 60 minútového cvičenia sa budete venovať krátkemu strečingu jednotlivých častí tela a uvoľňovacím cvikom na oblasť šije.

Pilates Vám pomôže odstrániť bolesti chrbta, je prevenciou úrazov a zoštíhli vašu postavu.

**Potrebný úbor na cvičenie a ponožky.**

**Zimná akciová cena pre všetkých**  
**2,50 €**

Konzultácie o vhodnosti tohto cvičenia pre Vás u vášho lekára  
a v pracovné dni vo Fitness PAPO1 /Poliklinika prízemie/ o 8.00-11.30 a 12.30-15.45 hod.  
u p. Zory Geraniosovej

**Predaj procedúr Kaštieľ:**  
**Otváracia doba:**

Tel: 032/6514 140 (775)  
Po - Pi 8:00 - 18:00 hod.

**INFO centrum LD Pax**  
**Otváracia doba:**

Tel: 032/6514 592  
Po - Pi 9:00 - 16:00 hod.



**Prameň zdravého pohybu**