



Jedná sa o jeden z najúčinnnejších cvičebných programov zameraný na rovnomerné vyváženie povrchových a hlbokých svalov ľudského tela. Rozvíja sa pri ňom schopnosť uvedomenia si telesného pohybu, čo má za následok kvalitnejšie precítenie práce jednotlivých svalov. Ide o komplexné cvičenie, ktoré zlepšuje pružnosť svalstva na celom tele a zároveň ho posilňuje. Optimalizuje pohyblivosť kĺbov a chrbtice čím napomáha k zmierneniu bolesti. Odporúča sa aj ako pokračovanie rehabilitačnej liečby. Cvičenie prebieha pod odborným vedením certifikovaných inštruktorov. Pilates sa cvičí v pomalom tempe, veľký dôraz sa kladie na správne dýchanie. Prijemnú atmosféru dopĺňa melodická hudba.

**každý utorok o 16:00 hod.**

**Miesto: Telocvičňa SINA S2 P01 (vchod od pošty)**

**Potrebujete:**

- ľahké športové oblečenie
- ponožky
- uterák

**Cena: 3 € / osoba**

**Maximálny počet: 10 osôb**  
**Dĺžka cvičenia: 60 min.**

**INFORMÁCIE A PREDAJ:**

**Predaj procedúr Kaštieľ:** Tel: +421-32-6514 140 (775), e-mail: predajprocedur@slktn.sk