

курсы по пилатесу



Одеса, Україна

Метод Pilates в фитнес-тренировках

Pilates - уникальная система упражнений, разработана Джозефом Пилатесом. Метод предназначен для людей любого возраста и веса. Уникальность метода состоит в том, что при выполнении упражнений необходимо учитывать определенные принципы, такие как дыхание, выравнивание, вытяжение и другие, при выполнении которых человек может получить достаточную нагрузку на весь организм, проработать внутренние мышцы, оздоровить свой позвоночник, научиться правильно двигаться не только на занятии, но и в повседневной жизни. Даже после первых уроков по методике Пилатес, наблюдается улучшение состояния, приобретает гибкость, координация и управляемость собственным телом.

Семинар рекомендован для инструкторов групповых программ фитнес-клубов

21 марта 2014 года группа г. Одесса ФК "Yes Fitness", Одесса, ул. Нечипоренко 4 курс Pilates Fundamental (Базовые знания системы)

22 марта 2014 года группа г. Одесса ФК "Yes Fitness", Одесса, ул. Нечипоренко 4 курс «Pilates. Petit matériel (Малое оборудование)»

(098)685 04 43

Price: Договірна

Тип оголошення:
Послуги, пропонує

Торг: неуместеннеуместен

Лактина Евгения

(098) 685 04 43