

# Pilates

kategoria:

**Portal**

**Zdrowie**

**Dla mieszkańca - kalendarz**

**Sport**

**Śródmieście**

autor: Nina Wosik / DK Ariadna

**Dom Kultury "Ariadna" (ul. Niciarniana 1/3)**

**12.10.2022**

**godz. 18:00 - 19:00**

**Łagodzi bóle pleców, wzmacnia i uelastycznia ciało!**



Jeżeli od dłuższego czasu zmagasz się bólem kręgosłupa w odcinku szyjnym, lędźwiowym lub po prostu chcesz zrobić coś dobrego dla swojego ciała i się poruszać to pilates jest dla Ciebie idealnym rozwiązaniem.

Pilates to doskonały system ćwiczeń, dzięki któremu wzmocnisz, ustabilizujesz oraz uelastycznisz swoje ciało. Wpływa on pozytywnie na nasze samopoczucie, odpręża, poprawia koordynację i koncentrację, zwiększa wytrzymałość mięśni i zwalcza ból pleców. Warto zaznaczyć, że są to świetne ćwiczenia dla osób, które wiele godzin spędzają stojąc lub siedząc przy biurku.

Na zajęcia zapraszamy od 7 września!

godz. 18.00-19.00 grupa początkująca

godz. 19.00-20.30 grupa zaawansowana

Zapisy: 510 313 310