

INDIVIDUÁLNÍ LEKCE PILATES

- POWER JÓGY, ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ, CVIČENÍ NA BALÓNU

POSILOVACÍ LEKCE, KRUHOVÝ TRÉNINK

v kanceláři, na pracovišti, příp. u Vás doma.....

Možné též pro uzavřenou skupinku osob

- **Pilates** je cvičební systém, který rovnoměrně posiluje tělo a zlepšuje jeho držení. Důraz je přitom kladen na správné dýchání, koncentraci, kontrolu pohybů, přesnost a plynulost cviků. Cviky se zaměřují na posílení středu těla tzv. CORE. Zdokonalujete stabilitu těla, pružnost bederní páteře, správné postavení lopatek a celého ramenního pletence. Jsou zařazeny cviky na odstranění bolestí zad, kyčlí... výrazně posílíte hluboké břišní svaly a svaly pánevního dna. Součástí je relaxace a strečink. Nácvikem správného dýchání okysličíte organismus a tím dodáte tělu energii, odstraníte únavu a odbouráte stres

Proč právě individuální lekci?

- Chcete cvičit pilates, ale nevyhovují vám časy otevřených hodin ve fitness?
- Nechcete cvičit ve skupinové lekci?
- Chcete, aby Vám byly lekce Pilates přizpůsobeny na míru?
- Máte zdravotní problémy, skoliózu, velkou nadváhu, trpíte inkontinencí....?
- Chcete, aby čas, který platíte, byl věnovaný pouze Vám?
- Chcete se nejdříve správně naučit pozice a cviky, než půjdete do skup. lekce?
- Chcete provádět cviky správně – tak, aby mělo cvičení ten nejlepší a maximální účinek právě a jen pro Vás? **PAK ZKUSTE INDIVIDUÁLNÍ LEKCI A VYTĚŽÍTE MAXIMUM PRO SVÉ TĚLO**



Další výhody individuální lekce:

- po celou dobu se instruktor věnuje pouze klientovi
- program lekce je sestaven na základě fitness diagnostik, zdravotního stavu, potřeb a přání klienta
- termín lekcí se sjednává individuálně, s ohledem na časové možnosti instruktora, klienta, příp. cvič. studia
- délka cvičební hodiny je 50 min pro jednu osobu
- délka cvičební hodiny pro 2 a více osob je 60 min; po dohodě je možno lekci zkrátit/ prodloužit
- dle přání klienta lze také vytvořit domácí cvičební program

CENÍK: Základní sazba: 400,-Kč/50 min / 1 osoba

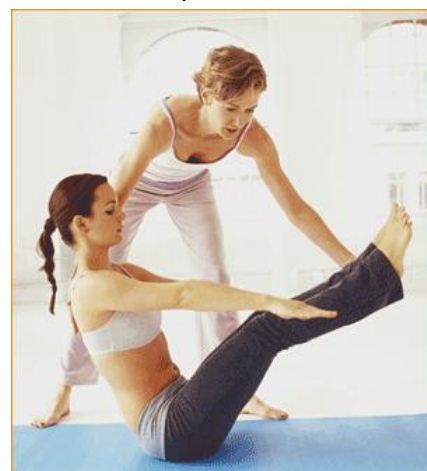
Další příplatky dle vzdálenosti, příp. pronájem sálu.. ...

Vícečlenné skupinky osob – cena dle dohody

PILATES MOTTO: „Po 10 lekcích ucítíte rozdíl.

Po 20 lekcích uvidíte rozdíl

Po 30 lekcích budete na cestě k novému tělu



Certifikovaná lektorka s několikaletými zkušenostmi a odpovídajícím vzděláním pro osobní tréninky klientů.

Objednávky a bližší info: na tel. čísle **724 023 632** (Mgr. Veronika Fránová – osobní trenérka fitness, instruktorka Pilates, Body & Mind cvičebních forem, aerobiku a posilovacích lekcí, poradce pro výživu)