

PILATES PROGRAM

01.05 – 03.05.2026

PIATOK 01.05.2026

09:00 MAT PILATES (pevné brucho, zdravý chrbát)

Cvičenie je zamerané na posilnenie celého tela, aktiváciu stredu tela a zlepšenie sily i vytrvalosti. Hodina má svižnejší rytmus, kombinuje plynulé prechody medzi cvikmi a vedomý dych, vďaka čomu sa prebudíte, rozhýbete a pripravíte na aktívny deň.

17:00 CORE&TONE

Cvičenie je zamerané na intenzívne precvičenie brušného svalstva a správnu techniku dýchania pri cvičení.

SOBOTA 02.05.2026

07:00 POWER PILATES

Je zameraný na posilňovanie najdôležitejších svalových skupín ako ramená, chrbát, brucho, sedacie svalstvo, stehná a lýtka. Dynamickejšia verzia klasického pilatesu, ktorá vás ráno naštartuje energiou.

14:00 CORE&TONE

Cvičenie je zamerané na intenzívne precvičenie brušného svalstva, správnu techniku cvikov pri precíznom posilňovaní celého tela.

17:00 MAT PILATES

Cvičenie zamerané na spevnenie stredu tela, zlepšenie flexibility, držania tela a rovnováhy. Precvičíme spolu hlboké stabilizačné svaly bez potreby špeciálneho náradia – využívať budeme len podložku, vlastnú váhu a vedomú prácu s dychom. Hodina je vhodná pre všetky úrovne pokročilosti a prináša príjemnú kombináciu jemného posilnenia, natiahnutia a relaxu.

PILATES PROGRAM

01.05 – 03.05.2026

NEDEĽA 03.05.2026

07:00 PILATES (pevné telo a zdravý chrbát)

Cvičenie zamerané na posilnenie stredu tela, spevnenie chrbtového svalstva a uvoľnenie preťažených partií. Využívajú sa pomôcky ako overball, pilates ring a expandery, ktoré pomáhajú zefektívniť cviky, zapojiť hlboké svaly a precvičiť celé telo šetrne k pohybovému aparátu. Podporuje správne držanie tela, odľahčuje chrbticu a prispieva k lepšiemu pocitu pohody.

