



Mateřské centrum Parníček nabízí dospělým

# PILATES

## s hlídáním dětí



**každé úterý 10.30 - 11.30 hodin**

Tento cvičební systém vede k posílení a protažení svalů celého těla a snaží se přitom využít vyvážené spolupráce těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové, břišní a hýžd'ové svalstvo; svaly jako základ správného držení těla. S důrazem na správné dýchání okysličuje svaly a podporuje cirkulaci krve. Pilates nevyčerpává, spíše dodává energii. Cvičení obnovuje celkovou vitalitu,

člověk se má cítit osvěžený, tělo se stává silné a ohebné. Pilates je vhodné cvičení pro mladé i staré, pro fyzicky aktivní i méně aktivní jedince. Je vhodné i pro ženy, které se chystají otěhotnět, nebo pro již těhotné ženy, které si chtějí pevné svaly v břišní oblasti udržet i během těhotenství.

**Vstupné 50,- Kč, CENA JE VČETNĚ HLÍDÁNÍ DĚTÍ !**

*Prosíme o rezervaci - osobně v MC, [info@mcparnicek.cz](mailto:info@mcparnicek.cz) nebo na tel. č 775 685 501 (preferujeme SMS)*