

**DZIEŃ OTWARTY w Studiu Pilatesa DIAMOND**  
Zdrowie i uroda w jednym

**Wiosenne Przebudzenie**

**20 marca 2010 r (sobota) w godzinach 14.00-16.30**

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych poprawą zdrowia i kondycji fizycznej- dzieci, młodzież oraz dorosłych!

**Chcesz zrobić coś dla siebie?**

Wiosna jest doskonałym momentem, aby zainwestować nie tylko w dobre samopoczucie, ale też pomyśleć o kondycji swojego ciała.

**PROGRAM**

**14.00-14.15:** Powitanie

**14.10-14.30:** Prezentacja sprzętu do Pilatesa oraz miniwykład na temat sposobów trzymania prawidłowej postawy

**14.30-14.55:** Body Ball Jumping (dla młodszych dzieci)

**15.00-15.25:** Thera-Band Stretching (dla dorosłych i starszych dzieci)

**15.30-15.55:** Foam Roller/Arc Barrel- Zdrowe plecy (dla dorosłych)

**16.00-16.30:** Poczęstunek oraz miniwykład o zdrowym odżywianiu na wiosnę

**16.30:** Zakończenie

**Poznasz:**

- ❖ Skuteczną formę ćwiczeń
- ❖ Sposoby na utrzymanie prawidłowej postawy
- ❖ Produkty, które warto spożywać na wiosnę
- ❖ Sprzęt do ćwiczeń i masażu

**Na najaktywniejszych uczestników czekają atrakcyjne nagrody!**

DIAMOND Studio i Akademia Pilatesa  
ul. Powsińska 106, 02-903 Warszawa  
tel./fax: 22 331 44 95 kom.798533660  
email:[diamondstudio@diamondstudio.pl](mailto:diamondstudio@diamondstudio.pl)  
[www.diamondstudio.pl](http://www.diamondstudio.pl)

**Zgłoś się już dziś!**

**Liczba miejsc ograniczona.**