

Równowaga i symetria w ćwiczeniach na rolce.

Data: 25.04.2010 godz.11.00-13.30

Instruktor prowadzący: Ilona Włodarczyk

Zastosowanie rolek podczas treningu na macie wprowadza więcej dynamiki, urozmaica trening oraz umożliwia wykonywanie różnorodnych ćwiczeń symetrycznych. Trening z rolką stanowi większe wyzwanie dla ćwiczącego, jednocześnie ułatwia mu poznanie i zrozumienie metody Pilates.

Przyjdź i sam się przekonaj!

Poznaj nowy zestaw ćwiczeń aby pobudzić swoją wyobraźnię.

Chcesz uzyskać więcej informacji na temat naszych warsztatów lub zarezerwować miejsce?

Skontaktuj się z nami telefonicznie: **22 331 44 95**

lub e-mailowo: info@akademia-pilatesa.pl