

## *Pilates na matach dla osób ze skoliozą*

Data: 14.03.2010 godz.11.00-13.30

Instruktor prowadzący: Ilona Włodarczyk

Ćwiczenia pilates dla osób ze skoliozą pomogą twoim klientom wzmocnić centrum i zrównoważyć siłę mięśni przykręgosłupowych. Wzmocnienie tych mięśni wpłynie na wydłużenie kręgosłupa i poprawienie postawy.

Na warsztatach poznasz zasady budowania treningu dla osób ze skoliozą.

**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](mailto:info@akademia-pilatesa.pl)