

Rola łóżka Reformer w metodzie Pilates.

Lepsza integracja centrum, praca dodatkowych mięśni, czy może poprawa koordynacji i wydajności ruchu?

Już od roku w Polsce dostępne są szkolenia Pilatesa na łóżkach reformer i coraz więcej instruktorów posiada certyfikaty do prowadzenia zajęć na tym sprzęcie. W związku z tym stworzyłam program warsztatów na reformerze dla osób, które odbyły szkolenie na łóżkach i pragną dowiedzieć się więcej oraz ugruntować swoją wiedzę w ściśle określonym kierunku. Jak jest rola „łóżka” i jak należy na nim ćwiczyć aby wydobyć wszystko, do czego było ono zaprojektowane? Brzmi może trochę tajemniczo, ale chodzi o to, abyś odkrył walory ćwiczeń na łóżku podczas warsztatów.

Każdy uczestnik zapozna się z przygotowanym zestawem ćwiczeń i wspólnie dokonamy analizy skuteczności ćwiczeń na reformerze i nauczymy się poprawności ich wykonywania i modyfikowania. Spośród całego sprzętu do Pilatesa reformer jest jednym z urządzeń, które nadaje się zarówno do lekcji grupowych, jak i indywidualnych oraz ma bardzo barwny, ciekawy i rozbudowany repertuar ćwiczeń. **Przyjdź i przekonaj się o tym!**

Termin: **26 lutego 2011** (sobota) godz. 15.00-18.00

Cena:

170 zł (płatne wcześniej niż 1 miesiąc przed warsztatami)

190 zł (płatne w okresie krótszym niż 1 miesiąc przed warsztatami)