**Milé dámy!**

Pozývame Vás na cvičenie **pilates** s pani **Vierou Kováčovou**.

Cvičenia sa konajú **každý útorok o 19:00 v zasadačke Kultúrneho Domu Kočín** (vchod zozadu).

****

Tento druh cvičenia je vhodný aj pre úplných začiatočníkov a pre vekové skupiny od 10 – 99 rokov.

Prineste si podložku na cvičenie, pohodlné oblečenie a dobrú náladu!

**Tešíme sa na Vás!**

**Prečo cvičiť a prečo práve pilates?**

Pilatesova metóda cvičení je jeden z najúčinnejších cvičebných programov zameraný na rovnomerné vyváženie povrchových a hlbokých svalov ľudského tela, udržanie telesnej kondície, zlepšenie pohybového aparátu ako aj zdokonalenie správneho postoja i pohybovej koordinácie.

Cvičenie Pilates stojí na kvalite, nie kvantite, práve preto je vhodné aj pre úplných začiatočníkov. Je veľmi účinné pri odstránení bolestí kĺbov, krížov, krčnej chrbtice a má rehabilitačné a automasážne účinky. Je vhodné aj u ľudí po úrazoch s veľmi oslabenými niektorými svalovými skupinami.

Svaly sa zapájajú presne a účinne, posilujú sa a zároveň aj preťahujú a predlžujú. Cvičením sa výši rozsah pohybu v kĺboch a tým klesá ich zaťaženie.

Cvičenie Pilatesovou metódou Pilates je aj výborným prostriedkom proti každodenným stresom. V priebehu cvičení nebudete môcť myslieť na nič iné len na pohyby, ktoré vykonávate, pocity z vlastného tela a správne dýchanie.