



Oznámení

únor 2011

Nová hodina Body Balance s Radkou Kronusovou

Út 19:00 - 20:00 (pobočka Masarykova ul.)

Přijďte si protáhnout a prohrát svaly, dát mysl do klidu a nenechat se tak vtáhnout do zimních melancholických nálad. V balančních ásánách se vám rozproudí krev v žilách a díky soustředěnosti, kterou jim budeme věnovat se vám vyčistí hlava :-)

Body Balance je cvičení, které využívá shod Pilatesovy metody a jógy. Obě metody zapojují tělo, mysl a dýchání. Zlepšují rovnováhu, koordinaci, flexibilitu, sílu a zpevňují tělo, čímž přispívají k jeho lepšímu držení (posturu). Jóga má tendenci k výdržím v pozicích. Pilates zase k většímu počtu opakování. Střídáním statiky a dynamiky (energy moves) se vytváří v těle teplo a energií se nabíjí tělo i mysl.

Cvičení je v hodné pro začátečníky i pro ty, kteří Pilatesovu metodu či jógu již praktikují a chtějí se naučit něco nového či si jen vydatněji zacvičit.