



Pilates

Pilates łączy w sobie ćwiczenia rozciągające, uelastyczniające i wzmacniające sylwetkę, a także ćwiczenia siłowe.

Ten rodzaj aktywności wpływa pozytywnie na kręgosłup, stawy oraz modeluje sylwetkę.

Pilates jest spokojniejszą formą ruchu niż aerobik bez energicznych podskoków i szybkiego tempa ćwiczeń – to idealna dyscyplina dla osób, które chcą zrobić coś dobrego zarówno dla swojego ciała, jak i dla ducha.

