

PILATES Z MAMĄ

Zajęcia ruchowe prowadzone przez mamę Bianki
w ramach promocji zdrowego stylu życia
i aktywności fizycznej
zorganizowane dla mam z dzieckiem.



„Każdy przedszkolak o tym wie, że najpierw należy rozgrzać się”. Ćwiczenia rozciągające pod okiem instruktora – mamy Bianki.



„W towarzystwie mamy wszystkie trudności pokonamy
i o swoje zdrowie zadbamy”



W ćwiczeniach Pilates prawidłowe oddychanie pozwala na zrelaksowanie mięśni i uniknięcie niepotrzebnych napięć, które zaburzałyby prawidłowy ruch.

Ponadto wpływa na zwiększenie koncentracji na pracy danej partii ciała oraz pozwala na uzyskanie dynamicznej stabilizacji w czasie wykonywania ćwiczeń zabezpieczając przy tym kręgosłup.



Ćwiczenia z mamą to nie tylko zdrowa sprawa, ale też fantastyczna zabawa!