

PILATES

FOR ALLE

Dette hold er for dig som ikke har trænet pilates før.

Du vil blive instrueret i at udfører øvelserne korrekt, så du er sikret en optimal træning. I pilates fokuseres der på at skabe balance mellem kroppens forskellige muskelgrupper. Svage muskler styrkes og spændte muskler strækkes.

Alle øvelser er koordineret med vejrtrækningen og udføres i et kontrolleret tempo, hvor det er udførelsens kvalitet fremfor kvantitet der har betydning.

De fleste øvelser vil foregå liggende på gulvet.

Du vil på dette hold kunne opnå en sundere ryg, stærkere mavemuskler og bækkenbund, generelt mere udholdende og smidigere muskler og en øget kropsbevidsthed. Du vil kunne lindre holdningsrelaterede smerter og øge fornemmelsen af et kropscenter.

Se mere her:



Start dato: 26-02-14

Tid: 09:00-10:00

v/Signe Olsen i Multihuset



FOKUS
Bevæger Ålborg

For tilmelding og yderligere information, kontakt FOKUS Folkeoplysning på tlf. 9930 1000

WWW.FOKUS-FOLKEOPLYSNING.DK