



Želite zmanjšati vpliv stresnih situacij na vaše življenje? Izboljšati vaše počutje? Ali vam zgoraj primanjkuje energije? Vse to in še več lahko dosežete z redno vadbo pilatesa.

PILATES

Pilates je način telesna vadbe, ki je primeren za ženske in moške vseh starosti. Vadbo je v začetku 20. stoletja oblikoval Joseph Pilates. Kmalu po uveljavitvi so jo vzljubili atleti, boksarji, telovadci, plesalci in igralci. Metoda pilates je izredno intenzivna vadba, ki združuje moč in eleganco, svojo učinkovitost in blagodejni učinek pa dolguje predvsem sodelovanju telesa in razuma. Vaje so prilagodljive, zato pretekla telesna nedejavnost ni ovira. Vadba je zasnovana tako, da mišice krepimo z lastno težo in predvsem zavestjo, kar zmanjšuje verjetnost poškodb. Če želite izboljšati delovanje srca in ožilja, znižati krvni pritisk, zmanjšati tveganje za rakasta obolenja, uravnati telesno težo ter izboljšati vaše psihične sposobnosti, vas vabimo, da se nam pridružite pri vadbi!

V stekleni avli Osnovne šole Ig bo vadba potekala vsak **torek in četrtek od 20.00 do 21.00 ure**. V **medgeneracijskem centru** bo vadba potekala vsak **ponedeljek in petek od 8.30 do 9.30 ure**.

Prijave in nadaljnje informacije: 031/866-798 (Marica Poredoš) ali mojca15@gmail.com.