

Lektorka cvičební metody Pilates Radana Štorkánová.

Metodě Pilates se věnuji od r. 2006. Zaujaly mě důmyslné cviky, které uchovávají ohebnost a zároveň aktivují a posilují svaly celého těla. Podporují správně držení a tak účinně Pilates bojuje proti bolestem zad. Do tajemství této metody jsem se ponořila, když jsem měla sama potíže. Baví mě, že cvičící musí aktivně zapojovat svou mysl, poznávají tak lépe svoje tělo a jeho slabosti. Kladu důraz na správné provedení cviků. U cvičení používáme různé pomůcky, hodiny jsou tak pestřejší.

Více a aktuální volné kurzy se dozvíte na:
www.studiozp.cz

