

# KURZ GOLFPILATES

**KAŽDOU STŘEDU V 17:30**

**S PROFI INSTRUKTORKOU STOTT PILATES SE SPECIALIZACÍ NA GOLF  
ZUZKOU MATĚJKOVOU**

## CO VÁM PŘINESE CVIČENÍ GOLFPILATES?

- Vytváří a posiluje rovnoměrně zádové svaly přímo pro golfový švih
- Prodlouží a vyrovnává páteř, zlepší Vaši stabilitu
- Posílí břicho
- Zvýší celkovou flexibilitu, sílu a rovnováhu
- Zvětší rozsah pohybu v bocích a ramenou
- Zvýší koncentraci pomocí cíleného dýchání



Pilates je založen na pohybu od středu těla, stejně jako většina golfových úderů. Posiluje střed těla, také známý jako core nebo pás síly. Síla středu těla může zlepšit rotaci kyčle, rozsah pohybu v ramenou a stabilitu zad, což vede k delším a přesnějším golfovým ranám. Je to tedy cvičení na celé tělo, tedy pracují všechny svaly. Konečným výsledkem je pružné, symetricky svalnaté tělo, které je zevnitř zesíleno.

**Kdy? Kurz začíná 10. 10. 2018 informace na telefonu 731 507 070**

**Kde? Na Kšírovce v tělocvičně**

**Kolik? Maximální kapacita kurzu je 8 osob, 10 lekcí / 2.500,-Kč**