

PILATES

Je edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev in gibljivost telesa. Pilates je 'Body&Mind' (Telo in duša) tehnika. Bistvo vadbe je krepitev mišic trupa (mišice medeničnega dna, trebušne in hrbtne mišice) oziroma centra naše moči. Medtem ko izvajamo gibanja z nogami in rokami, ohranjamo s pomočjo mišic trupa stabilnost celega telesa. S tem mobiliziramo hrbtenico in izboljšujemo amplitudo gibanja oziroma gibljivost celotnega telesa.

Naše društvo sledi filozofiji učenja pilatesa po principu **ThePilatesCoach®**.