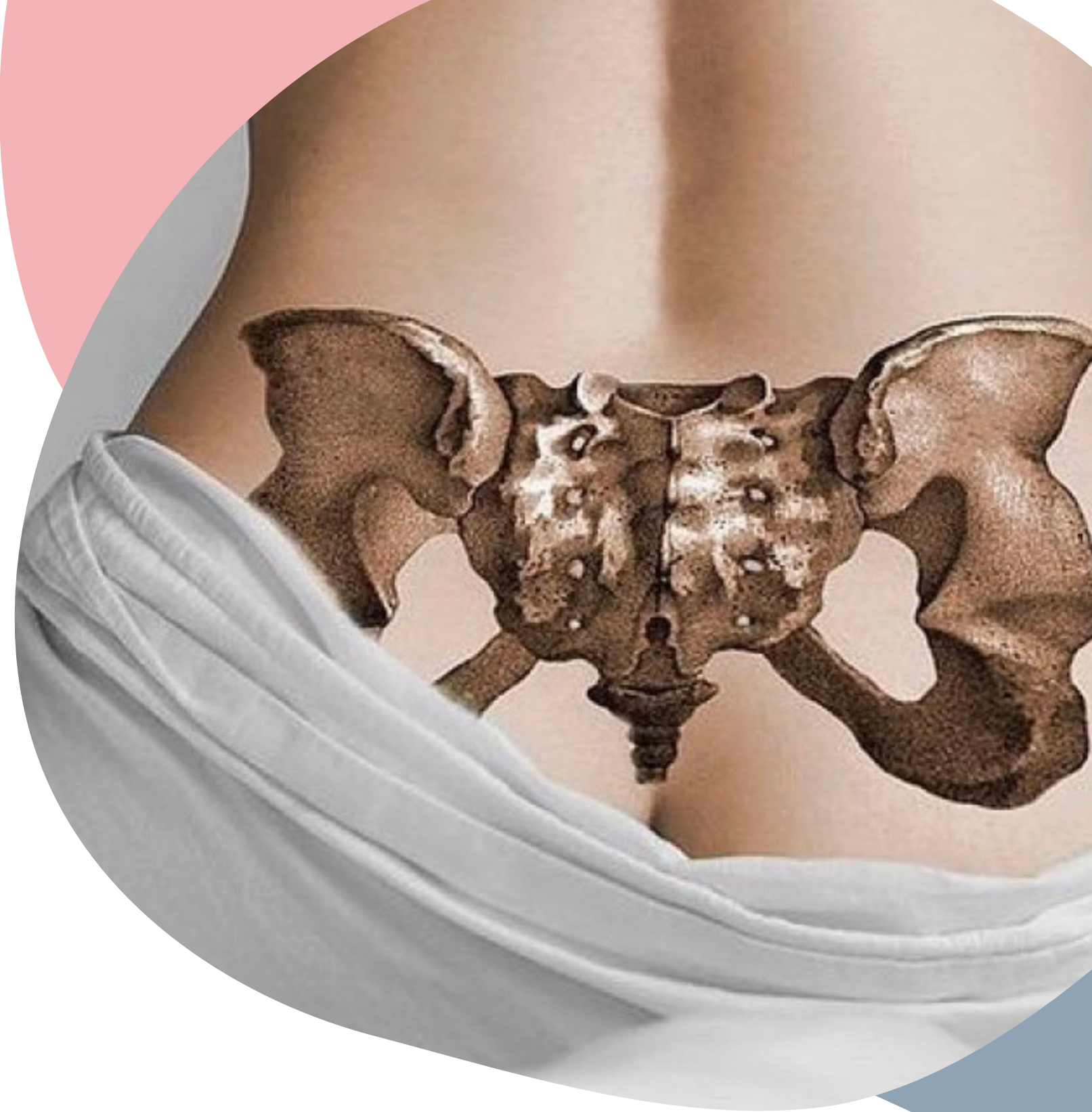


START: 12 MAJA

Trening dna miednicy

świadomość & zdrowie



Zapraszamy na 5-tygodniowy cykl
**TRENING ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA & DNA
MIEDNICY - MOCNEGO CORE - ŚWIADOMEGO
RELAKSU**

Podczas treningów:

- poznasz budowę swojego ciała
- jak bezpiecznie wzmacniać swój CORE, który jest odpowiedzialny za stabilizację kręgosłupa i miednicy
- jak prawidłowo oddychać PRZEPONĄ
- jak zdrowo i bezpiecznie aktywizować oraz relaksować MIĘŚNIE DNA MIEDNICY
- jak aktywować mięśnie głębokie podczas ćwiczeń
- poznasz dobre praktyki zdrowego kręgosłupa i dna miednicy

**KIEDY: 5 CZWARTKÓW (12.05, 19.05, 26.05,
2.06, 9.06 - GODZ. 17:00-18:15)**

**KOSZT: 35 ZŁ - 1 WEJŚCIE, 160 ZŁ - PAKIET 5
SPOTKAŃ**

Spotkanie poprowadzi: Agata Golenda- trenerka Pilates
oraz terapeuta Mięśni Dna miednicy wg metody BeBo