

Power Allegro

Poziom: średniozaawansowany/ zaawansowany

Zajęcia na łózkach Allegro-Reformer. Zajęcia są prowadzone na poziomie średnio zaawansowanym oraz zaawansowanym, dla osób, które miały już wcześniej praktykę metody na reformerze. Nowe osoby mogą przygotować się do pracy w tej grupie uczęszczając uprzednio na lekcje indywidualne.

Reformer jest oryginalnym sprzętem stworzonym przez Josepha Pilatesa. Podczas zajęć pracuje się nad równomiernym rozwojem mięśni, ze szczególną uwagą na ośrodek siły tj. mięśnie brzucha, pośladków, pleców.

Ćwiczenia wykonywane są w różnych pozycjach (leżąca, siedząca, stojąca, na kolanach), co pozwala wzmacniać poszczególne partie ciała. Trening jest dynamiczny i płynny, wymaga znajomości ćwiczeń, koncentracji i zrozumienia pracy ze sprzętem. Daje wspaniałe rezultaty, dobre samopoczucie i głębsze zrozumienie swojego ciała. Lekcja proponowana dla osób, które chcą doskonalić pracę nad własnym ciałem pokonując opór sprężyn i poznać tym samym inny wymiar ruchu i swoje możliwości.

Athletic conditioning on chairs

Poziom: średniozaawansowany/ zaawansowany

Zajęcia na krzesłach, jednym ze sprzętów do Pilatesa. Zajęcia są prowadzone na poziomie średniozaawansowanym oraz zaawansowanym, dla osób znających metodę i pracę ze sprzętem. Nowe osoby mogą przyłączyć się do zajęć po uprzednim przygotowaniu na lekcjach indywidualnych.

Podczas treningu wzmacnia się ośrodek siły, tj. mięśnie brzucha, pośladków, pleców, a także ręce, nogi oraz pracuje się nad elastycznością kręgosłupa wykorzystując opór sprężyn.

Ćwiczenia wykonuje się płynnie i precyzyjnie. Lekcja przeznaczona dla osób, które lubią wyzwania i chcą dostać porządny zastrzyk pozytywnej energii.