

# STOTT PILATES

EGYÉNI ÉS CSOPORTOS FOGLALKOZÁSOK KECSKEMÉTEN



**“Közérzeted 10 alkalom után jelentősen javul, Tested 20 óra után megszépül, és 30 óra után teljesen átalakul...”**

Joseph Hubertus Pilates

**Bárki elkezdheti, mert mindig egyénre szabott gyakorlat-sorokat alkalmazunk**

**Fokozatosan felépített gyakorlatokból áll, amelyek elősegítik izomzatunk harmonikus egységként történő működését**

**Izomerő-egyensúlyt teremt, a legerősebb izmokhoz hozzáerősítjük a gyengébbeket – „Mindenkinek olyan erős, mint a leggyengébb izma!”**

**Helyreáll a gerinc harmónikus mozgása és a helyes testtartás, mert megerősödnek a mély stabilizáló izmok**

**A tudatos testhasználat kifejlesztése mély, koncentrált légzéssel összekapcsolt gyakorlatokkal**

**A különböző izomgörcsök, hátfájdalmak megszüntetése és ezek elleni prevenció alkalmazása**

**Az eredmény: sportos, vékony testalkat, a szép tartás és tudatos mozgás elsajátítása, rugalmas, egészséges, fájdalommentes izomrendszer!**

## ELÉRHETŐSÉGEK:

**Bóta Orsolya**

okl.gyógytornász, Stott Pilates instruktork

Tel.: 20/325-5458,

E-mail: botaorsi@gmail.com

**Stúdió:**

**6000 Kecskemét, Fecske u. 18. II. 6.**