

#ZOSTAŃWDOMU I ROZWIŃ SKRZYDŁA

**PODCZAS ĆWICZEŃ I MATERIAŁÓW UDOSTĘPNIONYCH
ONLINE POMOGE CI ZADBAĆ O FORMĘ I ZDROWIE**

CORE STABILITY NA BAZIE PILATES

Każda lekcja Pilates trwa 1,5 h i jest zakończona relaksem.

Poniżej grafik:

wtorki i czwartki o 18:30 środy i piątki o 8:30.

ROZCIĄGNIEMY SIĘ

Podczas 30 minutowej sesji stretchingu w każdy
poniedziałek o 19:00.

WSPÓLNIE UWOLNIMY SIĘ OD NAPIĘĆ, I DOTLENIMY

podczas 30 minutowej lekcji Impro Body Work™,
którą poprowadzę w każdą środę o 19:00.

Impro Body Work™, to lekcja oparta na spontanicznym, płynącym
z Twojego wnętrza ruchu.

Poziom intensywności dopasowujesz do swoich potrzeb i możliwości.
Rozruszamy się i pobudzimy układ oddechowo-krażeniowy!

POMOGE CI UWOLNIĆ SIĘ OD STRESU

Prowadząc 30 minutowy seans relaksacyjno-medytacyjny
z elementami treningu oddechowego w każdy piątek o 20:00.

POEDUKUJEMY SIĘ

Raz w tygodniu udostępnię Ci video z moich rozmów ekspertkami
zajmującymi się szeroko rozumianym zdrowiem dojrzałych kobiet,
z dietetyczką, psychoterapeutką, coacherką zdrowia, fizjoterapeutką.

DODATKOWO, RAZ W TYGODNIU OTRZYMASZ ODE MNIE „PIGUŁKI WIEDZY”

Krótkie video lub pdf z pogłębionymi informacjami nt. anatomii
i techniki w odniesieniu do ćwiczeń CORE™Stabilty na bazie Pilates,
byś mogła ćwiczyć bardziej świadomie!

JEŚLI OPUŚCISZ JAKĄŚ LEKCJĘ - NIE MARTW SIĘ

Otrzymasz ode mnie jej nagranie by móc ją przećwiczyć”
w dogodnym dla Ciebie czasie. Będiesz mogła również dołączyć
online w innym terminie.

Z całego serca zapraszam Cię.
Wspólnie możemy zrobić dla siebie coś
dobrego, wykorzystując pożytecznie i twórczo
najbliższy czas,
Marta.

