

☐☐☐Zajęcia pilates w Klubie Seniora w Ruszowicach☐☐☐



☐ W Klubie Seniora w Ruszowicach, pod okiem trenera personalnego rekreacji ruchowej fitness Polskiej Akademii Sportu, dyplomowanego Trenera Personalnego ćwiczeń psychofizycznych PILATES - Pana Arkadiusza Jankowskiego, rozpoczął się cykl spotkań, podczas których nasi uczestnicy będą poznawać ćwiczenia pilates.

☐ Arek jest przekonany, że ciało leczy się ruchem. Równowaga musi zaistnieć pomiędzy ciałem i umysłem, bo w głowie rodzi się wszystko.

☐ Motto Arka brzmi: „Ciało jest mądre. Leczy się ruchem. Daj mu szansę.”

☐ Pilates to ćwiczenia oddechowe oraz gimnastyka. Podczas pilatesu nasi uczestnicy zwiększą wiedzę na temat swojego ciała, wzmocnią mięśnie głębokie core, poprawią elastyczność oraz równowagę, a pierwsze zajęcia w Klubie Seniora miały charakter zapoznawczy.



