

## ПИЛАТЕС

*Пилатес е система от упражнения за разтягане и сила разработена преди около век от Джоузеф Пилатес.*

*Методът „Пилатес” е идеален избор за подържане на форма - укрепва и тонизира мускулите, подобрява стойката, увеличава капацитета на белите дробове, повишава гъвкавостта и равновесието и прави фигурата по-стройна*

*„След 10 занятия ще почувствате разлика,  
след 20 ще видите разлика,  
след 30 ще имате ново тяло.”*

*Дж.Пилатес*

## BACK STRETCHING

*Програма за здрав гръб и правилна стойка*

*Ако болките в гръба и напрежението във врата ви усложняват живота, то тази програма е точно за Вас! С нея ще се научите правилно да разтягате гръба си и ще коригирате стойката си.*

## Mind and Body exercises

*Увеличете вашата сила и гъвкавост чрез серия избрани пози (асани) за да сте по-жизнени и грациозни. Умиротворете ума си чрез контрол над дишането. Редовната практика може да повлияе благоприятно върху всяка страна от живота ви: от стойката до настроението, от добрата физическа форма до изпитването на щастие и душевно спокойствие.*

## TBW (Total Body Workout)

*Това е интервална тренировка, защото в нея се редуват упражнения от различни направления и натоварване, което позволява да се избегне ефекта на свикване. Ефективна за сърдечно-съдовата и дихателната системи. Поддържа мускулния ви тонус.*

## Jump Ball

*Генерира правилна стойка, подобрява издръжливостта и гъвкавостта на тялото. Сферичната форма на топката задължава практикуващия да балансира непрекъснато, като по този начин се коригират неправилните положения на тялото, към които сме се приспособили с годините. Повишава се ролята на паравертебралната и коремната мускулатура за да запазвате равновесие върху топката. Това води до укрепването на поясния мускулен корсет. Постоянните вибрации на топката включват активно мускулите, бездействащи при други упражнения, за да стабилизират тялото.*

### График на занятията в Спортна зала "Св. Георги" – ПАРК ХОТЕЛ ИЗИДА

начало	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота
08:00		YOGA СУТРИН 90 мин.		YOGA СУТРИН 90 мин.		YOGA СУТРИН 90 мин.
16:15	ПИЛАТЕС 70 мин.			ПИЛАТЕС 70 мин.		
17:30		ОЗДРАВИТЕЛНА ГИМНАСТИКА С ТОПКИ 40+ 60мин			ОЗДРАВИТЕЛНА ГИМНАСТИКА С ТОПКИ 40+ 60мин	
18:00	YOGA ВЕЧЕР 90 мин		YOGA ВЕЧЕР 90 мин.	TBW + JUMP BALL 60 мин		
18:30		TBW + JUMP BALL 60 мин.			YOGA ВЕЧЕР 90 мин.	