



Mitä pilates todella on?



Tehokasta treeniä

alkuperäiseen pilatekseen kuuluvat laitteet opettavat aloittelijan tekemään liikkeit oikein ja niiden jousivastus nostaa pidemmänkin aikaa pilatesta tehneen harjoituksen uudelle tasolle

Voimaa ja joustavuutta

oikeaoppisilla pilatesliikkeillä keho kuin keho kehittyy vahvemmaksi, jäntevämmäksi ja ryhdikkäämmäksi

Peruskunto-ohjelma

klassinen pilates sopii sekä ainoaksi liikuntaharrastukseksi että tasapainottavaksi lisäksi muun lajin ohelle

Apua selkävaivoihin

säännöllinen harjoittelu korjaa monet yleiset selkäongelmat

Kokonaisvaltaista kehonhallintaa

pilatesharjoittelun myötä koko kehonkäyttösi uudistuu, selviät arjesta kevyemmin ja suorituksesi muissa lajeissa paranee



Paluu elämään!

alkuperäinen klassinen pilates on Joe Pilateksen (s.1883) luoma yli 500 liikkeen kokonaisuus, joista 34 liikkeen mattosarja on julkaistu ensimmäisen kerran v. 1945 kirjassa

Return to Life.

Pilates auttaa kehittymään

*Vahva ja
joustava
keho!*

Hyvä
ryhti

Rennot
hartiat

Terve
selkä

Lihäs-
voima

Liikkuvat
nivelet

Koordinaatio
ja tasapaino

