

PILATES

Pilates je edinstven način vadbe, s katerim bo vaše telo postalo gibčno in močno. Krepimo predvsem stabilizatorje trupa (trebušne in hrbtne mišice), kar pripomore k lepši telesni drži in preprečuje bolečine v hrbtenici. Pri pilatesu vključujemo mišice 'od znotraj navzven' in pri tem pazimo, da se aktivirajo tudi manjše mišice, ki jih pri večini drugih vadb zanemarimo. Vadba poteka pretežno na blazinah pod budnim očesom našega pilates inštruktorja. Veliko pozornosti bomo posvetili pravilnemu dihanju, saj je to ključ do učinkovite izvedbe vaj.

KJE: OŠ Franceta Prešerna na Kokrici

KDAJ: sreda 17:50-18:50

KAJ: pilates

KOLIKO: 26 vadbenih ur (1x tedensko)

CENA: 130 € / osebo (velja za celo leto)

Prispevek Društva je 50 evrov

TERMIN: 26 ur vadbe - od začetka oktobra 2020 do konca aprila 2021

Vadba odpade med jesenskimi, novoletnimi in zimskimi šolskimi počitnicami, ker je šola zaprta.

OPREMA, KI JO POTREBUJETE: udobna športna oblačila, nogavice, brisača, voda, blazina (armaflex)



Termini v šolskem letu 2020/2021:

1	7.10.2020	14	27.01.2021
2	14.10.2020	15	3.02.2021
3	21.10.2020	16	10.02.2021
4	4.11.2020	17	17.02.2021
5	11.11.2020	18	3.03.2021
6	18.11.2020	19	10.03.2021
7	25.11.2020	20	17.03.2021
8	2.12.2020	22	24.03.2021
9	9.12.2020	23	31.03.2021
10	16.12.2020	24	7.04.2021
11	6.01.2021	25	14.04.2021
12	13.01.2021	26	21.04.2021
13	20.01.2021		

Vljudno vabljeni.

Alenka Bijol,
Predsednica DMSBZTG