(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));

- $('#buttonOne').jFav();

Pilates

« späť na krúžky pre deti

Čo je pilates

Cvičenie Pilates je jeden z najúčinnejších cvičebných programov zameraný nielen na **rozvoj telesnej kondície**, ale najmä na celkové **zlepšenie pohybového aparátu**, na **zdokonalenie koordinácie pohybov** a **správneho držania tela**.

Tento cvičebný systém rozvíja nielen vonkajšie svalové partie, ale posilňovaním centra tela posilňujeme aj vnútorné svalstvo.

Pilates pre deti vychádza z metódy Pilates, hravou formou, za sprievodu detských pesničiek, si deti osvojujú správne návyky dýchania a držania tela.

Prečo = dôvod rozhodnúť sa

Okrem celkového spevnenia svalového tonusu sa deti naučia vnímať svoj dych a správne hlboko dýchať, precvičia si chrbticu, naučia sa držať chrbátik a ramená v správnej polohe, rozhýbu kĺby aj drobné kĺbiky a nôžky. Cviky sú jednoduché, vhodné aj pre deti, ktoré nie sú veľmi pohybovo zdatné.

Kurz pomáha u detí rozvíjať viaceré kompetencie:

- osobnostné (intrapersonálne)
- sociálne (interpersonálne)
- komunikatívne
- kognitívne
- psychomotorické

Ako

Za sprievodu detských pesničiek deti spolu s lektorkou cvičia jednotlivé cviky. Lektorka deťom prijateľným a zrozumiteľným spôsobom vysvetlí, čo majú robiť a ako pritom dýchať.

Cvičenie môže prebiehať dvoma formami:

1. **párové cvičenie rodičov s deťmi** - mamičky alebo oteckovia vykonávajú cviky spoločne so svojimi deťmi. Párové cvičenia s rodičmi ako spoločne zdieľaná aktivita posilňujú pocit spolupatričnosti, vytvárajú možnosť „opakovať“ si cvičenia spoločne aj doma a hlavne prospievajú nielen deťom, ale aj rodičom, ktorí pri množstve povinností nestíhajú pravidelne cvičiť a kompenzovať tak stres a prácu s počítačom.
2. **aktivita pre deti bez prítomnosti rodičov –** menšie (do 10) alebo skupiny detí za prítomnosti ďalšieho asistenta (max. 10 detí/lektora, asistenta)

Stretávať sa budeme **1x týždenne**. 1 kurz obsahuje **8 lekcií**.

Cena: **50€/ 8 lekcií + 2 náhradné lekcie, pitný režim, darček na záver kurzu**

Rozvrh »tu

V každom kurze je maximálny počet **10 detí/lektora**

S kým

JUDr. Tatiana Stanová je povolaním právnička, dlhé roky pôsobila v korporátnej sfére. Odborné osvedčenie inštruktora pilates získala v roku 2012. Sama k tomu hovorí: „**Pilates som začala cvičiť predovšetkým preto, aby som si vyriešila vlastné zdravotné problémy, ktoré som nadobudla dlhoročným sedavým zamestnaním**.

Dnes dokážem oceniť, čo znamená takéto pravidelné cvičenie pre naše telo. Preto je dôležité začať s cvičením už v rannom detstve s cieľom vytvoriť zdravé návyky najskôr ako to ide.

$(function() { $(".slideshow").jCarouselLite({ auto: 800, speed: 1000 }); });

HORE ^