



DIAMOND  
PILATES

**Serdecznie zapraszamy  
na inspirujące warsztaty  
dla fanów metody Pilates!**



## Popraw równowagę i elastyczność swojego ciała ćwicząc na rolce.

Drogi Kliencie, jeśli masz niedosyt Pilatesa i chcesz ćwiczyć więcej samodzielnie w domu oraz mieć pewność, że wykonujesz ćwiczenia prawidłowo, przyjdź na **warsztaty z rolką!**

Na warsztatach będziemy dokładnie omawiać każde ćwiczenie, a więc: jakie powinno być ułożenie ciała, które mięśnie powinny wykonywać pracę, a które powinny być zrelaksowane i jaki jest cel poszczególnych ćwiczeń. Będziemy nawzajem uczyć się i poprawiać, dzięki czemu lepiej zrozumiemy ćwiczenia i będziemy je mogli bardziej efektywnie wykonywać. Nauczymy się również, jak modyfikować ćwiczenia, jeśli mamy jakieś ograniczenia i problemy zdrowotne.

Na koniec każdy uczestnik otrzyma konspekt, zawierający zestaw omawianych ćwiczeń z krótkim opisem, co w danym ćwiczeniu jest najistotniejsze, aby mógł samodzielnie i z przyjemnością ćwiczyć w domu.

Termin:

**5 grudnia 2010 (niedziela) w godz. 10.00-12.00**

Cena: **130 zł**

Zgłoszenia oraz płatności przyjmujemy  
**do 27 listopada.**

## **Dobre zrozumienie zasad Pilatesa** **gwarancją skuteczności treningu.**

Jest to program, podczas którego w miłej, kameralnej atmosferze będziemy dyskutować na temat zasad Pilatesa i poszerzać zarówno praktyczną jak i teoretyczną wiedzę na ich temat. Bardzo przydatny warsztat, który pozwoli efektywniej ćwiczyć na zajęciach w Studio, lepiej zrozumieć swoje ciało i pogłębić zrozumienie filozofii metody Pilates. Uczestnicy będą mogli uzyskać odpowiedzi na nurtujące pytania związane z tym, jak ćwiczyć Pilates.

Bardzo wartościowym elementem warsztatów jest część praktyczna, dotycząca **zastosowania zasad Pilatesa w życiu codziennym**, tak, żeby przyspieszyć korzyści płynące z ćwiczeń Pilates, czuć bardziej swoje ciało i lepiej rozumieć jego potrzeby.

**Bardzo gorąco polecamy!**

Termin: **16 stycznia 2011** (niedziela) godz. 10.00-12.00

Cena: **130 zł**

Zgłoszenia oraz płatności przyjmujemy  
**do 31 grudnia.**

**Warunkiem rezerwacji miejsca na warsztatach jest dokonanie płatności do 27 listopada 2010 (warsztaty z rolką) lub do 31 grudnia 2010 (warsztaty na temat zasad Pilatesa).**

**Płatności można dokonać osobiście w Studiu lub przelewem na konto:**

**11 1050 1025 1000 0022 8561 1279**

**w tytule przelewu wpisując imię i nazwisko oraz nazwę warsztatów.**

Warsztaty odbywają się  
w **Studiu Pilatesa DIAMOND**,  
w Warszawie przy ul. Powsińskiej 106.

Zgłoszenia przyjmujemy telefonicznie  
pod nr tel. **22 331 44 95**,  
tel. kom. **798533660**

lub mailowo:

**[diamondstudio@diamondstudio.pl](mailto:diamondstudio@diamondstudio.pl)**

**Serdecznie zapraszamy!**

