



Jihomoravská  
krajská asociace

JmKASPV  
DŮM SPORTU  
Merhautova 46  
613 00 Brno

Sekretariát:  
PaedDr. Hana Kabrnová  
Tel.: 545 578 477, 774 724 524  
E-mail: jihomoravsky@caspv.cz

## Pozvánka na workshop "Pilates jako technika zdravotního cvičení"

**Lektorka: Mgr. Hana Císařová - Hofírková** - lektorka Pilates certifikovaná kanadskou Pilates akademii s bohatými praktickými zkušenostmi v České republice i v Evropě  
./jiná metodika, než Renaty Sabongui/

**Brno, Dům sportu, Merhautova 46**

**sobota 4.zář 2010**

**9.00 – 12.00**

**nebo neděle 5. zář 2010**

**15.00 – 18.00**

### **Program:**

seznámení s technikou Pilates

vysvětlení a nácvik základních principů Pilates

- dýchání
- aktivizace hlubokého stabilizačního systému
- postavení hrudního koše
- stabilizace lopatky
- postavení hlavy a krční páteře – využití a nácvik cranio-vertebrální flexe.

### **Poznatky, které si odnesete:**

- základní pozice Pilates v lehu, kleku, sedu
- základní cviky Pilates techniky
- inspirace s lehkým Pilates náčiním

### **Na co se můžete těšit?**

Pokud Vás technika Pilates zaujme, připravujeme Pilates školení ve dnech 24. - 26. 9.2010 a 19. - 21. 11. 2010.

**Účastnický poplatek: 600 Kč členové ČASPV  
800 Kč ostatní**

[www.aspvjiznimorava.cz](http://www.aspvjiznimorava.cz)