



PILATES

INTRODUKSJONSKURS

Mål:

Her vil du lære grunnprinsippene i pilates gjennom øvelser. Du vil også få med et flott treningshefte med illustrasjoner og forklaringer slik at du kan bruke øvelsene på egenhånd. Kurset passer både for deg som allerede er i gang med pilatestrening, og for deg som ønsker å få en innføring i dette.

Kurset ledes av fysioterapeut, ballettpedagog og pilates masterinstruktør Håkon Navestad. www.haakonnavestad.no

Kurset passer for deg som:

- ønsker individuell oppfølging
- vil gå dypere i pilateteknikken, og dermed få mer ut av trening i åpne klasser
- er i opptreningsfasen etter avsluttet fysioterapibehandling
- er i opptreningsfasen etter graviditet
- er idrettsutøver og ønsker teknikkforbedring
- er fysioterapeut og ønsker å lære øvelser til bruk i pasientbehandling

Om pilates:

Pilates er en treningsform som består av øvelser for økt stabiliseringsstyrke, økt bevegelse og økt bevissthet rundt plassering av ankler, knær, bekken, ryggstøyle, nakke og skuldre. Gjennom regelmessig trening kan disse prinsippene videreføres til andre treningsaktiviteter og til hverdagens bevegelser. Treningen utføres stående og liggende på matte på gulvet.

Praktisk informasjon:

For påmelding og informasjon: post@haakonnavestad.no eller tlf 93243831
Bindende påmelding.

VELKOMMEN!