

SOBOTA
15.1.2022

POWER  PLATE®



POWER PLATE PILATES

program od 9:30-15:30

ŠKOLENÍ

♦ **BLOK 1** • Zuzana Vašíčková
9:30 - 11:00

- ♦ základní principy vibračního tréninku na Power Plate
- ♦ působení vibrací na lidské tělo - přirozené reflexy, nervový systém
- ♦ oblasti využití Power Plate - fitness, rehabilitace, zdravotnictví

♦ **BLOK 2** • Šárka Vondroušová
11:15 - 12:30

- ♦ principy Pilates - dech, plynulost, rutina, koncentrace, kontrola, powerhouse

OBĚD
12:30 - 13:00

♦ **BLOK 3** • Šárka Vondroušová
13:00 - 15:30

- ♦ využití Power Plate při lekci pilates
- ♦ cvičební techniky Pilates ve všech pozicích
- ♦ Pilates pomůcky a jejich využití na Power Plate (roller, overball, magic circle)
- ♦ ukázka Pilates lekce na Power Plate - variace s prvky yogy
- ♦ zásobník cviků, sestavení tréninkové lekce Power Plate Pilates

Termín	sobota 15.1.2022
Master trenér	Šárka Vondroušová, Zuzana Vašíčková
Místo	Masná 7e, Brno 602 00
Cena	2.200 Kč včetně DPH
Rezervace	☎ +420 603 258 232, ✉ zuzanavasickova@powerplate.cz

