

SOBOTA 11.05.2024 **MATWORK** PILATES**09:30 - 10:10****RUCHOMOŚĆ KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO: STRATEGIA DZIAŁANIA I ĆWICZENIA** / prowadzący: Radosław Boćkowski**10:10 - 10:20****OFICJALNE OTWARCIE****10:20 - 11:00****BODY BALL CHALLENGE: OD STABILIZACJI PO FUNCTIONAL I SPIRAL FLOW MOVEMENT** / prowadzący: Aneta Figurska**11:10 - 11:50****PILATES MAGIC CIRCLE:** Lekcja z użyciem magic circle - sprzętu stworzonego przez samego Josepha Pilatesa. Poczuj jak ten mały sprzęt wpływa na ćwiczenia dając głębsze zrozumienie i poczucie w ciele dla każdego z ćwiczeń Pilates matwork. / prowadzący: Natalia Figurska**11:50 -12:10****PRZERWA****12:10 - 12:50****OBRĘCZ BARKOWA, ŁOPATKI, KRĘGOSŁUP SZYJNY I PIERSIOWY, KOREKCJA POSTAWY.** Ślizg powięzi, elastyczność, mobilność, siła, integracja w ruchu funkcjonalnym z użyciem: rollera, małych piłeczek, taśmy, easy ball i heavy ball. / prowadzący: Aneta Figurska**13:00 - 13:40****STABILIZACJA OBĘCZY BIODROWEJ I BARKOWEJ Z WYKORZYSTANIEM TECHNIKI IRRADIACJI: ROLLER I KRÓTKIE TAŚMY** / prowadzący: Gosia Silska**13:50 - 14:30****CARDIO PILATES: CZY DA SIĘ ZDROWO ZMĘCZYĆ PILATESEM?** Pilatesowy trening interwałowy dla zaawansowanych. / prowadzący: Radosław Boćkowski**14:30 -15:00****PRZERWA****15:00 - 15:40****NIEWIELKI RUCH - DUŻY EFEKT DLA POPRAWY MOBILNOŚCI STAWÓW I ZMNIEJSZENIE ZBĘDNYCH NAPIĘĆ W CIELE.** Sesja skoncentrowana na stopy, nadgarstki, szyję, stawy mostkowo-obojczykowe i stawy skroniowo-żuchwowe. Ćwiczenia do wykorzystania podczas różnych sesji pilates z użyciem heavy ball i taśmy. / prowadzący: Krzysztof Borowski**16:00 - 16:40****PILATES CHILL & ENERGY.** Podróż od Pilates Basic przez Pilates Flow Movement do 3/4 dance. Inspiracje do urozmaicenia sesji Pilates Matwork. / prowadzący: Aneta Figurska**17:00 - 17:40****NEURO PILATES I CZAKRY:** Pilates w ujęciu terapii nerwu błędnego i aktywowania energii czakr - aktywowanie naturalnej zdolności organizmu do samoleczenia, poprawa kondycji psychicznej, wyciszenie umysłu. / prowadzący: Natalia Figurska**17:40 -17:50****ZAKOŃCZENIE DNIA** / Losowanie voucherów

SOBOTA 11.05.2024 **STUDIO** PILATES**12:30 - 13:30**

**STOPY, ELONGACJA KRĘGOSŁUPA.** Poczuj zaangażowanie i wydłużenie w ciele od stóp aż po czubek głowy. Sesja studio z wykorzystaniem Reformer, Cadillaca, Wunda Chair, Toe Corrector oraz taśm.  
/ prowadzący: Natalia Figurska

**13:30 - 14:30**

**STUDIO SPIRAL & FLOW MOVEMENT.** Elongacja i spiralny ruch w tańcu i treningu funkcjonalnym. Spine Corrector, Tower. / prowadzący: Aneta Figurska

**14:30 - 15:00****PRZERWA****15:15 - 16:15**

**MOBILIZACJA KOŃCZYN DOLNYCH I STAWÓW KRZYŻOWO-BIODROWYCH W LEKCJI NA REFORMERZE Z EASY BALL I BOXEM.**

Wykorzystanie zamkniętego koła kinematycznego do lepszego czucia ciała w ruchu. / prowadzący: Gosia Silska

**16:30 - 17:30**

**STUDIO THERAPY.** Jak poradzić sobie z najczęstszymi problemami u klienta. / prowadzący: Radosław Boćkowski

NIEDZIELA 12.05.2024 **STUDIO** PILATES**09:00 - 10:00****JAK PORADZIĆ SOBIE Z ZESPOŁEM LENIWEGO POŚLADKA? 1000**

sposobów na jego aktywację i siłę. Sesja m.in na reformerze.

/ prowadzący: Radosław Boćkowski

**10:00 - 10:10****OFICJALNE PRZYWITANIE****10:15 - 11:15****REFORMER CLASS. PROPRIOCPCJA I ODDECH NA DRODZE DO UWAGAŃCI I SKUPIENIA W 100% NA BYCIU TU I TERAZ BY EFEKTYWNIJ KSZTAŁTOWAĆ CIAŁO.** Idealna symetria czy asymetria?

Odkryj siebie. Sesja rentgen pilates i wyzwanie dla oddechu.

/ prowadzący: Aneta Figurska

**11:30 -12:30**

**PILATES VINYASA FLOW.** Połączenie pilatesowych maszyn z sekwencjami Yoga Vinyasa Flow. Płynne przechodzenie między pozycjami w rytm oddechu przy wykorzystaniu unikatowych właściwości Reformera i Cadillaca. / prowadzący: Natalia Figurska

**12:30 - 13:00****PRZERWA****13:00 - 14:00**

**PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU Z CIĘŻARAMI.** Jak zainteresować pilatesem osoby, których celem jest wzmocnienie gorsetu mięśniowego. Wskazania, cele, systematyka ćwiczeń. Reformer, Tower, Wunda Chair.

/ prowadzący: Radosław Boćkowski

**14:15 -15:15**

**ROTACJA i SIŁA DYNAMICZNA Z POWIĘZIĄ.** Brak ruchomości w biodrach i kręgosłupie, a konsekwencje dla chodzenia. Reformer i Wunda Chair. / prowadzący: Aneta Figurska

**15:30 - 16:30**

**MAGIC REFORMER.** Poczuj połączenie Reformera i Magic Circle w jednej intensywnej sesji, która będzie stanowiła zarówno wyzwanie dla siły jak i dla stabilizacji. / prowadzący: Natalia Figurska

**16:30 -16:40**

**ZAKOŃCZENIE DNIA** / Losowanie voucherów