

SOBOTA 31.05.2025 **MATWORK** PILATES

- 09:30 - 10:15** Pogłębiona analiza anatomiczna **Pilates Matwork Fundamental** w świetle najczęstszych problemów. Efektywne sposoby na uzyskanie idealnej techniki. / prowadzący: Radosław Boćkowski
- 10:15 - 10:30** **OFICJALNE OTWARCIE**
- 10:30 - 11:15** Rozgrzewki do sesji pilates - techniki terapeutyczne, powięziowe, flow movement, i inne. / prowadzący: Aneta Figurska
- 11:30 - 12:15** Pilates Circuit Training dla sensomotoryki:- nowe inspiracje i wyzwania **MAGIC CIRCLE, BOSU, TAŚMY**. / prowadzący: Krzysztof Borowski
- 12:30 -13:15** Pilates matwork mix level-progression – od izolowanych rotacji w ciele do spiral movement, inspiracje reformerem. **BAND & ROLLER** / prowadzący: Aneta Figurska
- 13:30 - 14:15** **Standing Pilates** – Terapia w funkcjonalnej stabilizacji kończyny dolnej a wzorzec chodu. Najczęstsze zaburzenia, ich ocena i sposoby korekcji. / prowadzący: Gosia Silska
- 14:15 - 15:00** **PRZERWA NA LUNCH/KAWĘ**
- 15:00 - 15:45** Deficyt ruchomości kręgosłupa i konsekwencje dla funkcjonalności. Prawidłowy wzorzec zgięciowy kręgosłupa w Pilates Therapy, modyfikacje ćwiczeń dla bezpieczeństwa i efektywności. **ROLLER, TAŚMA, EASY BALL** / prowadzący: Radosław Boćkowski
- 16:00 -16:45** **Zoga w sesji pilates** – powięziowe rozluźnianie i aktywacja, poczujesz efekty głębokiej pracy mięśniowo-powięziowej. / prowadzący: Krzysztof Borowski, Natalia Figurska
- 17:00 - 17:45** **CHI FLOW MOTION JIN**. Inspiracje do części relaksacyjnych sesji Pilates zaczerpnięte z techniki TriloChi-Power Chi Jin .pogłębiające świadomość ciała i jego energetykę. / prowadzący: Aneta Figurska i Betika Pacześniowska-Łacny
- 17:45 - 18:00** **ZAKOŃCZENIE DNIA** / Losowanie voucherów



SOBOTA 31.05.2025 **STUDIO** PILATES

**15:00 - 16:00**

**Reformer jumping board od terapii po funkcjonalny trening. Dobór modyfikacji w zależności od celu, obciążenia, metodyka nauczania, korygowanie błędów. Reformer+jumping board /** prowadzący: Aneta Figurska

**16:15 - 17:15**

**Reformer i dysk sensomotoryczny. Sesja skierowana na pracę mm. Głębokich, stabilizację globalną i mobilizację międzykręgową. Zalecenia i przeciwwskazania w stanach bólowych kręgosłupa. /** prowadzący: Gosia Silska

**17:30 - 18:30**

**Stabilizacja kończyny górnej, obręczy barkowej i nadgarstka. Jak uzyskać idealną technikę podporów, na co zwrócić uwagę. Najczęstsze błędy, przyczyny i sposoby ich korekcji. Reformer, Wunda Chair /** prowadzący: Radosław Boćkowski

NIEDZIELA 01.06.2025 **STUDIO** PILATES**09:30 - 10:30**

**CORE: kiedy mięsień poprzeczny, kiedy prosty brzucha? Dobór ćwiczeń, modyfikacji i sprzętu do poziomu i celu sesji. Funkcjonalność i siła od basic do advanced. Reformer i Wunda Chair /** prowadzący: Radosław Boćkowski

**10:30 - 10:45****OFICJALNE PRZYWITANIE****10:45 - 12:45**

**Klasyczny pilates i Therapy Pilates - Sekrety metodyki nauczania zaawansowanych ćwiczeń pilates studio na różnych sprzętach. Od basic do advanced. Porównanie ćwiczeń, na różnych sprzętach, wg poziomów trudności, technika, najczęstsze błędy. Cadillac, Reformer, Wunda Chair, Spine Corrector /** prowadzący: Aneta Figurska

**12:45 -13:15****PRZERWA NA LUNCH/KAWĘ****13:15 - 14:15**

**Profilaktyka uszkodzeń mięśni stożka rotatorów - jak skuteczniej i bezpieczniej wzmacniać ramiona w prawidłowych wzorcach ruchowych. Reformer, Wunda Chair /** prowadzący: Radosław Boćkowski

**14:30 - 15:30**

**Reformer Box, modyfikacje, technika, poziomy trudności, cel Reformer + box /** prowadzący: Aneta Figurska

**15:30 -15:45****ZAKOŃCZENIE DNIA /** Losowanie voucherów