

---

# Pilates

---

Představte si cvičení, které nejen posiluje vaše tělo, ale zároveň vám pomáhá zbavit se stresu a zlepšit držení těla. To je Pilates – metoda, která kombinuje sílu, stabilitu a plynulost pohybu. Není to jen trend, ale osvědčený způsob, jak posílit hluboké svaly, zlepšit flexibilitu a dosáhnout lepší rovnováhy těla i mysli.

Proč byste měli Pilates zařadit do svého života a proč je tak populární?

Pilates si získal popularitu díky své efektivitě, variabilitě a dostupnosti. Oproti jiným formám cvičení nabízí komplexní přístup k posílení těla bez nadměrného zatížení kloubů. Díky jeho přizpůsobivosti jej mohou cvičit začátečníci i profesionální sportovci.

Nově otevíráme jeden kurz pilates, který bude probíhat v tělocvičně koleje Jednota každou středu v čase 16:00-17:00 hodin po dobu 5 týdnů se začátkem 13. května 2026.

Cena za celý kurz, tzn. 5 x 1 hodina činí 250,- Kč. Počet účastníků v kurzu bude 22.

Přihlašování bude možné od 15. dubna, 9:00 hodin **ZDE**

Platební údaje obdržíte emailem.

Lektorsky bude kurz zajišťovat **Mgr. Barbora Mazúrková, certifikovaná a nadšená lektorka pilates, která věří, že cvičení může změnit život – a to doslova.**

**Sama říká:**

**"Moje osobní zkušenost mě naučila, že pilates není jen o fyzickém zdraví, ale také o duševní pohodě. Své nadšení pro tuto metodu se snažím předávat svým klientům a pomáhám jim objevit benefity, které pilates přináší."**