

# Ukázková lekce Pilates

- **Lektorka:** Andrea Pastušanová
- **Cílová skupina:** všichni
- **Kdy:** 24. 9. 2024, 10:15 – 11:15
- **Kde:** U18/Studentský klub
- **Zasílání přihlášek:** [orz@utb.cz](mailto:orz@utb.cz)

## Anotace:

Přijďte v rámci Týdne udržitelnosti na UTB na ukázkovou hodinu Pilates.

Pilates je cvičení, které se zaměřuje na posílení svalů a zároveň zlepšuje posturální vyrovnaní a flexibilitu. Pilates klade důraz na kontrolované pohyby, uvědomování si dechu a uvědomělé zapojení svalů. Zaměřuje se na svaly středu těla (core) a podporuje celkovou pohodu. Cvičí se bez pomůcek nebo se používají pomůcky, např. overball, magic circle, flexiband, roller. Ukázková lekce bude s overballem - míčem.



**Přihlášky:** [orz@utb.cz](mailto:orz@utb.cz)  
**Anotace:** [utb.cz/orlz](https://utb.cz/orlz)

**Vzdělávání na UTB**