

# PILATES

## najzdrowszą gimnastykę na świecie!

**PILATES** to innowacyjny system ćwiczeń wymyślony na początku XX wieku! Idea zakłada rozciąganie i uelastycznianie wszystkich mięśni ciała. **PILATES** to połączenie **jogi**, **ćwiczeń izometrycznych** oraz **baletu**. Metoda ta skutecznie przyczynia się do wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, poprawy postawy, odciążenia kręgosłupa, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu oraz ogólnej poprawy zdrowia i samopoczucia osoby ćwiczącej. **Teraz także i Ciebie!**



### Dla kogo? Dla Każdego!

Fizjoterapeuci określają metodę **PILATES** jako jedną z najbezpieczniejszych form aktywności ruchowej. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym tempie przy dźwiękach relaksującej muzyki

### Uczestnikom zapewniamy:

- profesjonalnie prowadzone zajęcia pod kierunkiem wykwalifikowanego instruktora
- dedykowany program zajęć dostosowany do możliwości uczestników
- maty do ćwiczeń, wodę mineralną do picia
- nowoczesny obiekt (nieдалeko Galerii Mokotów) z pełnym zapleczem (szatnie, prysznic, parking)
- niewielkie grupy (maksymalnie 11 osób)
- dogodne terminy (w tygodniu, wieczorami), możliwość prowadzenia zajęć u Klienta.



Zajęcia **PILATES** są między innymi doskonałym sposobem na:

- **odczuwalną poprawę nastroju**
- **odczuwalną poprawę kondycji fizycznej**
- **odczuwalną poprawę elastyczności ciała**
- **naukę prawidłowego, pełnego oddechu**
- **likwidację dolegliwości pleców i kręgosłupa, poprawę stabilności kręgosłupa i mięśni grzbietu**



- **odczuwalną poprawę jakości życia seksualnego**
- **smuklejszą sylwetkę**

### Atrakcyjne ceny:



**250,- PLN/grupa** za zajęcia 70 minut lub **30,- PLN/osoba** za zajęcia 70 minut.

Oferujemy rabaty i oferty dedykowane przy korzystaniu z pakietów usług LigaFirm.PL np. zajęcia Pilates (Panie) + siatkówka (Panie/Panowie) + piłka nożna (Panowie)

### LigaFirm.PL

Sport i Rekreacja dla Biznesu

Od 1998 roku

### Oferujemy:

- międzybranżowe rozgrywki w grach zespołowych
- branżowe rozgrywki w grach zespołowych
- imprezy, wyjazdy i turnieje okolicznościowe
- treningi i zajęcia rekreacyjne i sportowe
- sprzedaż odzieży i sprzętu sportowego
- sprzedaż trofeów sportowych
- wynajem obiektów sportowych

### Zaufali nam m.in.:

- Deutsche Bank PBC
- ERA GSM
- Ernst & Young
- ING TFI
- Liberty Direct
- Mc Donalds
- PGNIG
- PLUS GSM
- PZU

Jesteśmy do Państwa dyspozycji zapraszamy na:

[www.ligafirm.pl](http://www.ligafirm.pl)

[poczta@ligafirm.pl](mailto:poczta@ligafirm.pl)

**Oferujemy: kilkunastoletnie doświadczenie, doskonałe ceny, bogaty pakiet usług dodanych, szerokie możliwości dostosowania oferty do potrzeb Klienta.**

**ZADZWOŃ I ZAPYTAJ O WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW:**

tel.: (+48) 22 649-47-87 kom.: (+48) 783-633-633