

Akreditované školiace centrum aerobiku

SPORT CLUB POHODA TRNAVA

Rybníková 15/B,
917 00 Trnava



v spolupráci s

IQ POHYB Pilates & Fitness Academy

Nádražní 740/56,
150 00 Praha 5 Smíchov



DIPLOM

TRX – PILATES

závesný systém - Pilates

- KEDY:** 15. júna 2019 (sobota) - začiatok o 9.00 hod.
- KDE:** sport centrum POHODA, Rybníková 15/B, 917 01 Trnava (www.pohoda-club.sk)
- KTO:** **FALLEROVÁ Martina** (IQ Pohyb Pilates & Fitness Academy)
- CENA:** pri úhrade štartovného do 15.05. 2019 (30 dní vopred) 79,- €
po tomto termíne je štartovné 89,- €
v cene je certifikát o absolvovaní kurzu, 4 body v bodovacom systéme
- PROGRAM:** - dĺžka výučby: 7 hodín
- treba si priniesť veci na cvičenie a pomôcky na písanie

CHARAKTER:

- rôzne druhy závesných systémov sa dajú využiť vďaka svojmu systému kompresného a dekompresného tlaku
- možnosť využitia ako pomôcku na pomalých či zdravotne vedených hodinách, tréningoch, vrátane metódy Pilates
- vďaka modifikáciám cvikov z Pilates Apparatus vznikol veľký zásobník cvikov na zlepšenie nielen svalovej koordinácie a sily vlastného tela ale dokáže aj zlepšiť držanie tela a odstraňovať svalové disbalancie

PRIHLÁSENIE A PODMIENKY ÚČASTI:

Michaela Ivanovičová tel.: 0905 / 970 515 mail.: aerobic@pohoda-club.sk

Kompletné podmienky účasti, platby za školenie a storno poplatkov nájdete v samostatnej prílohe „Pravidlá prihlasovania a storno“.

www.pohoda-club.sk

Akreditované školiace centrum aerobiku SPORT CLUB POHODA TRNAVA

Adresa: Rybníková 15/B, 917 01 Trnava
IČO: 37 984 284
DIČ: 2021901134

Banka: ČSOB, a.s. pobočka Trnava
Č. účtu: 4008447155 / 7500
Registrácia: MV-VVS/+900/90-24742 zo dňa 4.11.2004