



Pilateksella tukea ja energiaa vauvaelämään!

Pilates on huippuunsa hiottu kehonhallintateknikka, joka vahvistaa syviä vatsalihaksiasi ja keskivartaloasi tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiäsi sekä pitää selkäsi terveenä. Menetelmän avulla voit harjoittaa itsellesi tasapainoisen ja vahvan lihaksiston sekä joustavat nivelet ja hyvän lihasvenyvyyden. Muutokset parempaan ovat havaittavissa melko lyhyessä ajassa riippuen tietenkin harjoittelun intensiivisyydestä ja harjoituskertojen määrästä.

Pilatesta raskaana oleville ja synnyttäneille

Pilates-tunti, joka on suunnattu raskaana oleville tai synnytyksestä palautuville. Normaalitunnista poiketen liikesarjat lyhyempiä ja ne suoritetaan selinmakuulla, vatsallaan ei ollenkaan. Harjoittelu opettaa käyttämään ennakoivasti kehon syviä lihaksia ja kehittämään niitä. Tämä auttaa ylläpitämään hyvää ryhtiä, jolloin kuntoutuminen synnytyksen jälkeen nopeampaa.

Ryhmän koko: enintään 12 naista

Aika: keskiviikkoisin 17.45–18.45

Hinta: 1 kerta 22 € /10 krt 190 € /Kausimaksu 330 €

Baby Pilates

Pilates-tunti äideille ja lapsille

Baby Pilates on synnytyksen jälkeinen kehonhuoltotunti. Tunnilla keskitytään lantionpohjan lihasten ja keskivartalon hallintaan. Harjoittelun myötä tietoisuus omasta kehosta lisääntyy, ja näin palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä helpottuu. Työskentelyasunnoilla voidaan helpottaa lihasten kuormitusta vauvaa hoidettaessa. Baby Pilates tarjoaa vinkkejä mm. hartia- ja selkävaivojen ennaltaehkäisyyn sekä vauvan kanssa tehtäviin kotiharjoituksiin.

Vauva huomioidaan jokaisessa liikkeessä katsekontaktilla tai syliin ottamisella. Toisin sanoen vauva on mukana tunnin kulussa, vaikka liikkeet suunnataankin äideille. Harjoittelu on lapsen ehdoilla tapahtuvaa; voit tarvittaessa ottaa lapsen syliisi, huomioida hänet ja hänen tarpeensa.

Ikäsuositus lapsille: 0–1,5 vuotiaille, ei vielä käveleville

Ryhmän koko: 8–12 henkilöä

Aika: tiistaisin klo 10.00–11.00

Hinta: 15 €/krt

Ilmoittautuminen

Somatic Studio

Kasarmikatu 36, Helsinki

puh. (09) 565 8820

asiakas@somaticstudio.com

www.somaticstudio.com

