

NYHET! Spesialkurs PILATES

Høsten 2010 – på Hjelp24 NIMI Ekeberg og Ullevaal



**Små grupper, kun 10 deltagere.
Tett oppfølging.**

Ledes av fysioterapeut, ballettpedag og Pilates masterinstruktør Håkon Navestad.

Kurset passer for deg som:

- ønsker individuell oppfølging
- vil gå dypere i pilateteknikken, og dermed få mer ut av trening i åpne klasser
- er i opptreningsfasen etter avsluttet fysioterapibehandling
- er i opptreningsfasen etter graviditet
- er idrettsutøver og ønsker teknikkforbedring

PILATES er en treningsform som består av øvelser for økt stabiliseringsstyrke, økt bevegelighet og økt bevissthet rundt plassering av ankler, knær, bekken, ryggstøyle, nakke og skuldre. Gjennom regelmessig trening kan disse prinsippene videreføres til andre treningsaktiviteter og til hverdagens bevegelser. Treningen utføres stående og liggende på en matte på gulvet.

NÅR OG HVOR:

Hvert kurs går over fem mandager og har oppstartsdato 16. august, 20. september og 25. oktober.

Hjelp24 NIMI Ullevaal, gruppesal 1. etg. Mandager kl 12.30 – 13.30

Hjelp24 NIMI Ekeberg, gruppesal 1. etg. Mandager kl 15.30 – 16.30

PRAKTISK INFO:

Varighet: 5 kursdager

Pris: 1000 kr. Bindende påmelding. Begrenset antall plasser.

Påmelding og informasjon: www.haakonnavestad.no Telefon 93 24 38 31

Se også www.hjelp24.no under «trening» og «behandlinger».