

INFORMASJON OM KURSET

Før gruppetreningen starter har man en time hos Ariana Balsam fysioterapeut. Dette er obligatorisk ved nybegynner kurset.

Individuell time: 400 kr

Etter avtale uke 4 og 5.

Kurset har 10 gruppetreninger 'a 50 minutter.

Nybegynner kr 2400,- inkl individuell fysioterapi time.

Videregående kr 2000,-

Nybegynner Starter

Onsdag 28 januar kl 19:00

Videregående starter

Onsdag 28 januar kl 20:00

For påmelding og informasjon om kurset ta kontakt med

Ariana Balsam

Tlf: 476 77 880

Email: arianabalsam@yahoo.com

KJEMPETILBUD

På kursdagene får de som går på kurs, benytte spa anlegget og treningsavdelingen for **Kun kr 50,-**

(normal pris kr 200,-)



www.gjovikspa.no



GJØVIK RESORT SPA

Få bedre helse



KURS I FYSIO PILATES

Gratis introduksjonstime:

Onsdag 21.01.2009 kl 19:00



Telefon: : 476 77 880



Ariana Balsam
Fysioterapeut og
Fysio-Pilates Instruktør

FAKTA OM PILATESTRENING

Pilatestrening legger spesielt vekt på å styrke holdningsmuskulatur og balansere de ulike muskelgruppene mot hverandre.

Mange trener uhensiktsmessig slik at sterke muskler blir sterkere og svake muskler forblir svake.

Dette gjør at kroppen belastes feil, og risikoen for kroniske ryggsmarter øker.

JOSEF PILATES

Treningsformen har fått navnet etter tyskeren Josef Pilates (1880 - 1967). Han har jobbet mye med idrettsutøvere og dansere. Mange pilatesøvelser forutsetter god kroppskontroll og smidighet.



JOSEF PILATES

Hva er Fysio-Pilates

Fysio-Pilates er en helhetlig treningsform. Den bygger opp holdning, stabilitet, muskelbalanse, fleksibilitet, pust, kroppsbevissthet og nøyaktighet. Man legger vekt på mental avspenning og ro, harmoni og konsentrasjon.

Fysio-Pilates er et utmerket redskap i behandling og trening av hele kroppen, enten man har plager, ønsker å forebygge muskel- og skjelett problemer eller generelt ønsker å styrke kroppen.

Fysiopilates er en

oppgradert metode som er i tråd med nyere forskning og viten innen fysioterapifaget.

De fleste øvelsene er blitt brutt ned for å gi en mer trinnvis oppbygging, og nye øvelser er kommet til.

Først lærer man å få tak i de dype stabiliseringsmuskulaturen

Senere legger man til ulike bevegelser som gradvis setter større krav til evnen å stabilisere ryggraden.