



Hareketle vücudu değiştirmek ve bağıışıklığı yükseltmek ilk kez Joseph Pilates'in fikri değildi. Joseph Pilates biraraya getirdiği teknikler ve metodlarıyla kasların sağlıklı bir şekilde güçlenmesini ve korunmasını sağladı. Artık Pilates tekniğine bale ve modern dansın eğitim biçimi de ekleniyor. Vücudun gelişimi ve korunması amaçlanıyor.

Salı 19.30- Perşembe 19.30

Eğitmen: Sinan Temizalp

Pilates Tekniği

Clup Sinaps Nişantaşı - Prof. Dr. Orhan Ersek Sk. No: 43/1 Nişantaşı

Bilgi ve Rezervasyon: 0 (212) 233 79 76

bilgi@meditativedance.com