

1. Sześć kluczowych zasad pilatesu
2. Kręgosłup, rdzeń i ustawienie ciała
3. Mięśnie, analiza ruchu i ćwiczenia na macie
4. Podstawy sesji na macie
5. Ćwiczenia brzucha - ruch i stabilizacja
6. Precyzyjny ruch stawów dla elastycznego kręgosłupa
7. Ćwiczenia mostu wzmacniające funkcjonalność kręgosłupa
8. Ćwiczenia boków wzmacniających rdzeń
9. Ćwiczenia z wyprostem kręgosłupa wzmacniający grzbiet
10. Personalizacja programu pilates