

Certyfikat uczestnictwa

w szkoleniu

Stretching

dla

MAGDY ŁUKASIK

Gdańsk, dnia 14.03.2015r.

Program:

- anatomia i biomechanika
- omówienie 3 podstawowych technik stretchingu
- omówienie ćwiczeń dla wybranych mięśni/grup mięśniowych
- taśmy anatomiczne
- stretching w parach
- choreografia lekcji

Prowadząca:

Master Instructor  
Karolina Libelt  
Bałycka Akademia Pilates  
www.kl-pilates.com

