

STUDIO FLOW& KWIEKFIT

PILATES MAT CURSUS

VRIJDAG 10.00-11.00 UUR
Buurthuis Sint Pieter Maastricht



WAT IS PILATES?

Pilates is een techniek, die door Joseph Pilates 'Contrology' werd genoemd. Hij ontwikkelde de techniek begin 20^e eeuw, aanvankelijk voor het revalideren van oorlogsveteranen. Tegenwoordig wordt de techniek toegepast door atleten, sporters, dansers en performers. De variërende oefeningen zoeken de balans tussen het versterken van de verschillende spiergroepen en het optimaliseren van souplesse. Een ieder werkt daaraan binnen de eigen fysieke mogelijkheden. Bij een Pilates sessie wordt extra veel aandacht gevestigd op het centrum van ons lichaam ofwel 'THE CORE'. Het centrum van het lichaam wordt krachtiger. Balans en coördinatie verbeteren. Stress wordt gereduceerd. Pilates past bij de zogenaamde Body-Mind technieken, die een beroep doet op de synergie tussen lichaam en geest tijdens de training.

DOCENT

Mayra Stroeken is afgestudeerd dans- en bewegingsdocent (CODARTS Rotterdam). Ze heeft 17 jaar op Aruba gewoond en gewerkt, waar ze zich naast haar dansdocentschap verder heeft bekwaamd in de Pilates techniek. Ze is recent terug in Nederland en blijft leren van de techniek die zij een leven lang hoopt te omarmen. Pilates kan gegeven worden op de mat maar ook met specifieke attributen en apparatuur.

