

PILATES KROK PO KROKU PRZEWODNIK

DO ZAJĘĆ WYKONYWANYCH PRZEZ STUDENTKI SAMODZIELNIE

Prośba o zapoznanie się z materiałami w określonej kolejności:

1. [Pilates metoda podnoszenia kondycji](#)
2. [Biografia Josepha Pilatesa](#)
3. [Pilates dla początkujących](#)
4. [Kilka niezbędnych uwag przed rozpoczęciem ćwiczeń](#)
5. Youtube: Karolina Libet Pilates Studio
[„Pilates klasyczny na matach – poziom podstawowy”](#)
6. [Zestaw ćwiczeń po filmie 1](#)
7. Youtube: Karolina Libet Pilates Studio
[„Pilates klasyczny na matach trening 2”](#)
8. [Zestaw ćwiczeń po filmie 2](#)
9. Youtube: Karolina Libet Pilates Studio
[„Pilates dla kręgosłupa”](#)
10. [Zestaw ćwiczeń po filmie 3](#)