Pilates – to sekcja szczególnie dla osób, które narzekają na bóle kręgosłupa oraz prowadzą stresujący tryb życia. Pilates wzmacnia oraz jednocześnie rozciąga mięśnie, dzięki czemu poprawia elastyczność całego ciała, likwiduje bóle spowodowane nadmiernym napięciem lub słabością mięśni, odpręża i relaksuje. Sekcja cieszy się dużym zainteresowaniem.





