



Alžběta Furková

LEKTOR:

**Zdravotní cvičení s prvky Pilates
a Jógy**

Bětka je náš „profík“ v oboru
fyzioterapie a věrnou členkou
trenérské základny již od počátků
Dance Studia Wanted.

Jmenuji se Alžběta a mou profesí je fyzioterapie, které se věnuji od roku 2003. V DS Wanted vedu otevřenou lekci nazvanou „Zdravotně-kondiční cvičení s prvky Pilates a jógy“. Jsem absolventkou certifikovaného kurzu „Instruktor Pilates“ a do oblasti jógy jsem měla čest nahlédnout především v rámci několika odborných kurzů pro fyzioterapeuty. S vědomostmi, které mám jako fyzioterapeut považuji propojení Pilates a jógy za dokonalé. Své lekce vedu v pomalejším tempu, protáhneme si při nich celé tělo, občas se i trochu zadýcháme, posílíme svaly, které v běžném životě příliš nepoužíváme. Cvičení je vhodné v podstatě pro všechny bez rozdílu věku a pohlaví.