HASŁO	pilates
DEFINICJA	«rodzaj treningu fizycznego łączącego elementy jogi i ćwiczenia rozciągające»
INFORMACJA GRAMATYCZNA	*rzecz. m, ndm*
PRZYKŁADY UŻYCIA	*Dzięki **pilates** poprawia się wygląd ciała i wzmacniają się mięśnie głębokie, co wpływa dodatnio na postawę oraz gibkość ruchów* (www.facebook.com). *Wszystkie panie, które nie próbowały jeszcze swoich sił na zajęciach **pilates**, zapraszamy w każdy poniedziałek o godzinie 19.30* (klubforma.pl). *Od jakiegoś czasu ćwiczę **pilates**, zdecydowałam się na to, bo wielogodzinne przesiadywanie w pracy przed komputerem spowodowało, że zaczęły mnie boleć plecy* (www.netkobiety.pl). *Minimum sześć godzin w tygodniu pływam i regularnie chodzę na **pilates*** (info.plotek.pl). *Trener czuwa nad postępami i bezpieczeństwem, tak by ćwiczący mógł bez obaw czerpać maksymalne korzyści z **pilates*** (mmpilatesstudio.wordpress.com).
DODATKOWE INFORMACJE	<niem., od nazwiska Josepha Hubertusa Pilatesa, twórcy tego rodzaju treningu>
WIZUALIZACJE	Zobacz w grafice Google
ODSYŁACZE	aqua aerobik, bouldering, być fit, crossfit, masować, slackline, spinning, sześciopak, tabata, zumba
DATA	Rejestracja hasła: 03.03.2015, 10.22, ostatnia aktualizacja hasła: 12.10.2015, 20.09
AUTOR	Jan Burzyński
REDAKTOR	Maciej Czeszewski

Copyright © Uniwersytet Warszawski
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z art.17 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.
Teksty oraz zdjęcia zawarte w tym dokumencie nie mogą być publikowane bez wiedzy i zgody właściciela praw autorskich.