

"Pilates är en träningsform som utmärks av långsamma rörelser samt en strävan efter harmoni, såväl själslig som kroppslig. Pilates skapades i början av 1900-talet av tysken [Joseph Pilates](#). Joseph Pilates var verksam i USA och träningsformen är också utbredd i Nordamerika, men har även blivit vanlig i Sverige. Han kallade själv träningsformen *The Art of Contrology* vilket syftar på vikten av precision och koncentration som ett sätt att kontrollera musklerna." (Kopierat från Wikipedia)

Nu har du, GSP:are, möjlighet att testa om Pilates är din grej. Det sker på Villa Junghans, tisdagar kl 16-17 med start tisdagen den 10 september. Vi hakar på en grupp, som tidigare träffats i Folkhälsans hus under ledning av Anita Lindström.

Man behöver ha egen jympamatta med sig, övrig eventuell rekvisita har Anita. Ledig klädsel rekommenderas.

Ring gärna upp Marianne Svartbäck, tfn 050 3704285, om du har frågor. Kom och testa!