



# Az 5 legjobb ... – 5x5 napos

Test-és lélekfelfedező Pilates kaland, Simonfi Ágival

Fedőnév: „Angyal-projekt” 😊

*Mottó: „Megláttam az angyalt a márványban és addig faragtam, amíg ki nem szabadítottam.” (Michelangelo)*

S hogy miért 5 x 5? Mert azt szeretném, hogy – így együtt – szintet lépjünk a Pilates gyakorlásodban! Hagyjuk a csak a testtájékokra koncentráló Pilatest és fedezzük fel e mozgásrendszer – s vele együtt saját tested – mélyebb rétegeit, titkait!

Ebben a 25 napban kísérletezünk, kalandozunk, tágítjuk a horizontod.

Mind a Pilatesszel, mind önmagaddal kapcsolatban! Tornázol és elmélsz majd – s egyre jobban érzed

Magad a bőrödben ... no meg közelebb a Benned is ott rejlő Angyalhoz, akit a Program végére

„kiszabadítunk” 😊!

## Első 5 nap – Testtájékok-fókusz

az 5 legjobb popsi, comb, has, hát, kargyakorlat

## Második 5 nap – Funkció-fókusz

az 5 legjobb csípőnyitó, gerincrugalmasító, mellkasnyitó, nyaklazító, talpgyakorlat

## Harmadik 5 nap – Edzéscél-fókusz

az 5 legjobb zsírégető-kardio, erő-stabilitás, hajlékonyságfokozó, légző, koordináció-fejlesztő gyakorlat

## Negyedik 5 nap – Elő a kiseszközökkel!

az 5 legjobb popsigyakorlat nagylabdán, combgyakorlat lépcsőn, derékgyakorlat széken, hátgyakorlat törölközővel, kar-vállgyakorlat súlyzóval

## Ötödik 5 nap – Gépes gyakorlatok matracon

Gépes gyakorlatok matracon: az 5 legjobb Reformer, Cadillac, hordós, székes, lábkorrektoros gyakorlat

## Bónusz videók

Bemelegítés, Nyújtás és a Jolly Joker

Mielőtt neki kezdesz az „angyal-faragásnak”, bátorítalak, hogy mérj egy derék-és csípő körfogatot, jegyezd fel, majd rejtse el jól a centit ;)! A 25. nap után vedd csak elő újra ;) ...

Ha tetszik, oszd meg Barátnőiddel, Ismerőseiddel, Családtagjaiddal az „Angyal-projektet” és álljatok neki együtt a „faragásnak”! Így a végére nem is egy, hanem egy egész Angyal-csapat szabadul majd ki abból a márványból ...

A Program fedőneve: #agipilatesangyal – ha hivatkozol rá, így tedd, kérlek!

Örülök Neked – köszönöm, hogy velem tartasz! ;) Jó testi-lelki kalandozást és épülést!

Szeretettel: Ági