

## - Päivi Rautiola -

Olen käynyt pilatestunneilla jo usean vuoden ajan. Harrastan myös juoksua säännöllisesti tarkoituksena osallistua muutaman kerran vuodessa maratoneille ja puolimaratoneille.

Olen huomannut, että pilateksen avulla erityisesti keskivartalon lihakset ovat vahvistuneet ja sitä kautta ryhti ja juoksuasento ovat parantuneet.

Pilatesharjoittelu on kehittänyt muutenkin fyysisiä ominaisuuksia, mutta on myös tasapainottavaa ja rauhoittavaa arjen kiireen keskellä.

**Suosittelen!**

***BCT Elina Heinonen***

Gsm: 0400 703 237

elina.heinonen@bct.fi

Y-tunnus: 1135195-7

Kirviälänkatu 1, Kuntosali K10  
Kaukajärven Vapari  
Myös sopimuksen mukaan.