



# Pilates Classes

Plank – 1 min

(Hold a forearm or full plank to engage your core)

2. Squats – 15 reps

(Strengthen legs and glutes)

3. Bicycle Crunches – 20 reps  
(10 each side)

(Works the abs and obliques)

4. Push-ups – 10 reps

(Upper body and core activation)

5. Glute Bridges – 15 reps

(Great for glutes and lower back)





## **Co-funded by the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or Dům zahraniční spolupráce (DZS). Neither the European Union nor DZS can be held responsible for them.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.