

PILATES APPARATUS GRUNDKURS VT 2012

Ta Pilates en nivå till!

Vill du ta Pilates ytterligare en nivå?! Då är Apparatus något för dig!

Förkunskaper från Pilates Mathwork är inget krav, men du har stor nytta av dem!

I apparatus salen (Pilates Gymet) finns Reformers och Chairs. Med metallfjädrar som motstånd kan övningarna varieras i det oändliga... I den här kursen tar vi med dig på resan från start! Du kan vara helt otränad men som sagt ha nytta av vissa förkunskaper inom Pilates. Du kommer snabbt märka resultat i form av smidighet, ökad styrka och förbättrad hållning ☺

Torsdagar kl 19:45

OBS! Jämna veckor

Kurs varannan vecka (jämna veckor) start **torsdagen den 26 januari kl 19:45**. Varje träningstillfälle är 50 min. Priset för kursen är 980:- (140:-/gång).

Ingen kurs v. 14 (skärtorsdagen). Du har möjlighet att ta igen ett missat tillfälle under pågående termin om du blir sjuk eller får förhinder. Ring eller e-posta din anmälan eller besök oss på studion.

Välkommen!

balance4you

for good, for life, for a good life

Enhagslingen 4 C, Täby

08-768 33 00

info@balanceforyou.se

www.balanceforyou.se