PILATYOGA

CENTRI PILATES

PALINSESTO CORSI DI GRUPPO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
					REFORMER BASE H.9.15/10.15	REFORMER BASE H.10.00/11.00
					REFORMER MEDIO H.10.30/11.30	REFORMER MEDIO H.11.15/12.15
	REFORMER MEDIO H.12.30/13.30	REFORMER BASE H.13.00/14.00	REFORMER MEDIO H.12.30/13.30	REFORMER BASE H.13.00/14.00		
	REFORMER H.14.30/15.30		REFORMER H.14.30/15.30	REFORMER H.14.30/15.30		
REFORMER H.15.30/16.30		REFORMER H.15.45/16.45				
REFORMER BASE H.17.00/18.00		REFORMER BASE H.17.00/18.00				
REFORMER MEDIO H.18.15/19.15		REFORMER MEDIO H.18.15/19.15				
REFORMER BASE H.19.30/20.30		REFORMER BASE H.19.30/20.30				

Lezioni da un'ora, al massimo 13 persone per lezione. Prenotazione obbligatoria.
Disdetta entro 12 ore dall'inizio della lezione. Sessioni individuali su prenotazione.

Colle di Val d'Elsa - PressoFit Express Località Belvedere 2 - Cell. 348.406 3097 - colledivaldelsa@pilatyoga.it

DESCRIZIONE CORSI

PILATYOGA

CENTRI PILATES

REFORMER BASE

Corso introduttivo al Pilates sul Reformer, pensato per chi inizia da zero. Attraverso esercizi semplici e progressivi imparerai i principi fondamentali del metodo: respirazione, allineamento, controllo del movimento e attivazione del core

REFORMER MEDIO

Corso di livello intermedio dedicato a chi ha già acquisito le basi del Pilates sul Reformer. Gli esercizi diventano più complessi e impegnativi, con sequenze fluide che richiedono maggiore controllo, forza e precisione

REFORMER

Un allenamento completo e a basso impatto che, grazie al Reformer, migliora forza, postura, flessibilità ed equilibrio. Tonifica tutto il corpo attraverso movimenti fluidi e controllati. Adatto a tutti i livelli.

aperto 7/7 giorni

Colle di Val d'Elsa - PressoFit Express Località Belvedere 2 - Cell. 348.406 3097 - colledivaldelsa@pilatyoga.it