

+PILATES

studio
Onsdag

2022 Vecka 34 - 50

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

(jämn v.)
07:00
Öppen

08:15
Avancerad

08:15
Avancerad

08:15
Avancerad

09:30
Öppen

09:15
Basic

09:30
Öppen

09:00
Öppen

11:00
Öppen

12:00
Öppen

12:00
Basic

12:00
Basic

14:00
Basic

14:30
Basic

(jämn v.)
16:30
Basic

(ojämn v.)
16:30
Basic

16:00
Öppen

Alla klasser är 55 min. Klasser bokas i förväg, senast 1 timme före respektive klass/i mån av plats. Avbokning minst 24 timmar innan. Vi erbjuder även privat lektioner och duo lektioner, hör av dig direkt till oss för tidsbokning. Röda dagar håller vi stängt. Med reservation för ändringar.

+**PILATES** studio

Pilates - Basic

Du kommer att lära dig grunderna i Pilates inklusive grundläggande övningar, korrekt form och andningsteknik samt hållning i ett lugnt tempo. Varierande med matta, reformer och tower.

Pilates - Öppen

En klass som kan varieras i nivå, instruktören anpassar passet efter kunderna. Olika props som bollar, ringar, hantlar, foam rollers etc kan förekomma. Perfekt för dig som vill ha både utmaning och repetition.

Varierande mellan matta, reformer och tower.

Pilates - Avancerad

En klass för dig som har tränat Pilates under en längre tid. En klass på högre nivå och tempo.

För dig som kan grunderna och tekniken som krävs i Pilates.

Olika props som bollar, ringar, hantlar, foam rollers etc kan förekomma.

Varierande mellan matta, reformer och tower.

Prova på

Välkommen att prova på! Hitta tider via vår online bokning eller maila/ring för bokning.

Privat lektioner och Duo Lektioner

Vi erbjuder även privat och duo (2 personer) lektioner. Anpassad för just dig/er! Maila eller ring för bokning.