

+PILATES

studio
Onsdag

2022 Vecka 2 - 26
Torsdag Fredag

Måndag

Tisdag

08:15
Avancerad
Reformer

09:30
Styrka
Reformer

14:00
Basic
Matta

16:00
Reformer

(jämn v.)
07:15
Reformer

09:30
Reformer

12:00
Basic Matta

08:15
Avancerad
Reformer

09:30
Reformer

14:30
Basic
Matta/Reformer

(jämn v.)
16:30
Basic
Reformer

09:00
Styrka
Reformer

12:00
Matta/Reformer

(ojämn v.)
16:30
Basic
Reformer

08:15
Avancerad
Reformer

11:00
Basic
Reformer

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

+**PILATES** studio

Gruppklasser 2022

Pilates Basic

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

Pilates Reformer

Pilates träning för dig som har tränat Pilates innan, tränat individuellt eller våra kurser/klasser tidigare och har koll på grunderna inom Pilates och kring Reformern.

En klass som kan varieras i nivåer & olika redskap. Perfekt för dig som vill ha både utmaning och repetition.

Pilates Avancerad

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

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

Pilates Matta

Fyll på energi med Pilates! Gör dig redo att fylla på med energi, mobilisera och sträcka.

Inga förkunskaper krävs.

Pilates Styrka

Vi blandar Pilates och styrketräning i ett härligt och utmanande pass! Förkunskaper: Pilates Basic!