

FLOW

En klass för dig som har tränat Pilates tidigare.

En klass på högre nivå och tempo

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

Prata med din instruktör innan du bokar.

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

Varierande mellan matta, reformer och tower.

BASIC – Matta

Du kommer att lära dig grunderna i Pilates, korrekt form och andningsteknik samt hållning i ett lugnt tempo. Vi kör på mattan. Olika redskap, som bollar och ringar kan förekomma.

Ett pass alla kan gå!

BASIC – Reformer

Pilates gruppträning på apparaten Reformer.

Perfekt pass för att lära dig grunderna på Reformer apparaten.

Kan även passa dig som tränat reformer längre tid, man kan alltid finslipa på detaljerna!

Klassen kan varieras i nivå, instruktören anpassar passet efter kunderna.

Ett roligt utmanande pass som alla kan gå.

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.

Ett pass alla kan gå!

ÅTERHÄMTNING OCH STRETCH

En avslappnande klass där vi använder små bollar och annan redskap för och förbättra funktionen i kroppen, släppa spänningar och stretcha ut.

Inga förkunskaper krävs! Några av fördelarna:

- Enkel rörelse av kroppen och leder.
- Minskning av smärta och obehag.
- Ökad kroppsmedvetenhet.
- Förbättrad balans och koordination.
- Spänningsavlastning och stretch.