

Pilates Allegro Reformer

Der Allegro Reformer verleiht dem Pilates Training eine neue Dimension: Durch Seilzüge und eine bewegliche Sitz- bzw. Liegefläche kannst du eine Vielzahl von Ganzkörperübungen und isolierten Bewegungen präzise ausführen. Deine Kraft, Balance und Koordination werden gefördert, deine Beweglichkeit verbessert.

Ob zur Gesundheitsförderung und -erhaltung, oder zur Unterstützung anderer Sportarten, das Allegro Reformer Pilates Training lässt sich vielseitig einsetzen.



Kursdaten	2. Januar – 31. Dezember 2019
Zeit / Tag	Dienstag: 08.30 – 09.30 (all level) / fortlaufende Kurs 09.45 – 10.45 (für gesunde Rücken /beginner) / fortlaufende Kurs
	Donnerstag: 17.15 – 18.15 (all level) / fortlaufende Kurs 18.30 – 19.30 (all level / beginner) / fortlaufende kurs 19.45 – 20.45 (all level / Chalenge) / neu in Planung
	Freitag: 10.15 – 11.15 (all level / challenge) / fortlaufende Kurs 12.30 – 13.30 (für gesunde Rücken / all level - beginner) / fortlaufende Kurs

Kosten Trimester- und Jahresabos siehe Webseite www.pilateswellbalance.ch

Anmeldung online auf der Webseite

Adresse WellBalance Loft Pilates Studio, Stallenrain 1, 4104 Oberwil

Kursleitung Laura Reumer, Ines Lauper

Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

Ein Kurseinstieg in fortlaufende Gruppenkurse ist jederzeit möglich. Einzeleintritt CHF 28.--.
Der Preis für das Trimester- oder Jahresabo wird entsprechend angepasst.

Ein Workshop oder neuer Kurs in Planung findet ab 4 Anmeldungen statt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Workshop oder Kurs nicht durchgeführt und der Kursstart auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.