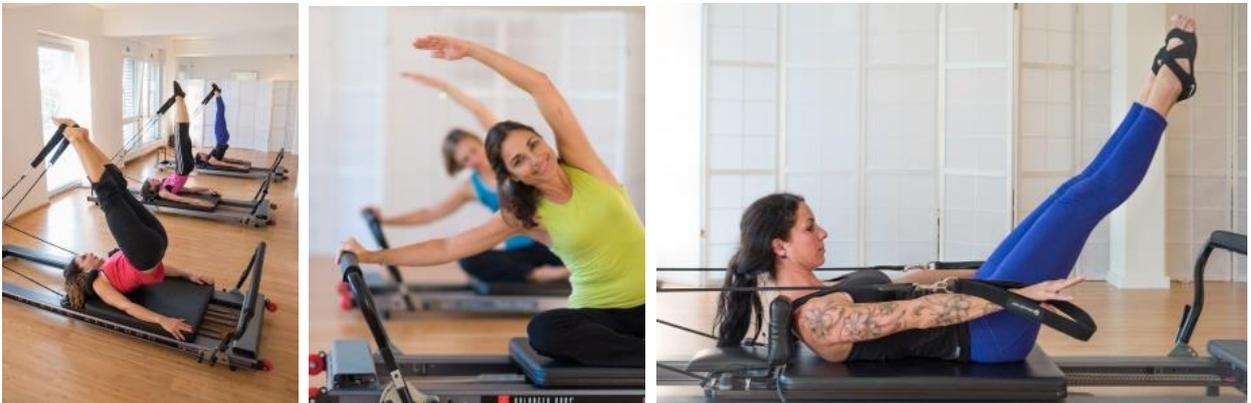


Pilates Allegro Reformer

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.

WellBalance Loft Pilates Studio Stallenrain 1 4104 Oberwil wellbalance@vtxnet.ch



Dienstag 08.30 – 09.30 (all level) / 09.45 – 10.45 (für gesunde Rücken /beginner)

Donnerstag 17.15 – 18.15 (all level) / 18.30 – 19.30 (all level / beginner)
19.45 – 20.45 (all level / Challenge) in Planung

Freitag 10.15 – 11.15 (all level / challenge)
12.30 – 13.30 (für gesunde Rücken / all level - beginner)

Ein Kurseinstieg in fortlaufende Kurse ist jederzeit möglich. Der Preis für das fortlaufende Semester- Abo wird angepasst.

Anmeldung online: www.pilateswellbalance.ch