

Pilates Mat /Arc

Es wird auf der Matte mit einem Pilates Kleingerät-„ Arc“ trainiert. Arc“ bedeutet „ Bogen“. Es ist ein leichtes Kleingerät für das Pilates Personal Training und Gruppen-Training.

Im Sitzen, im Liegen oder auf dem Bauch - dieses Trainingsgerät unterstützt alle Pilates Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und für gesunde Rücken.

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



Montag: 14.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung online: www.pilateswellbalance.ch