

Pilates

Pilates fokuserer på optimal træning af muskulaturen, der støtter rygsøjlen dvs. ryg- og mavemusklerne, din core.

Øvelserne, vi laver i pilates foregår med forskellige redskaber for at gøre øvelserne lettere eller sværere.

- *Kroppens egen vægt som belastning*
- *Foamroller*
- *Bolde*
- *Pilatesringe*
- *Elastikker*
- *Mindre håndvægte*

Pilates foregår på små hold, og undervisningen differentieres, så alle bliver udfordret i timerne.

Alle kan træne pilates, uanset form, alder og skavanker.

Pilates undervises af Heidi Lange Hansen

Heidi er certificeret pilatesinstruktør.

Pris: 995,- For 8 gange