

CORSI DI PILATES REFORMER

045 7302626

piscineisola@teamsportisola.it

NUOVI CORSI DI PILATES REFORMER

Grazie al REFORMER, una macchina dotata di un carrello mobile, molle e cinghie, puoi modulare la resistenza, consentendo di rendere gli esercizi più dinamici e di lavorare in modo mirato su forza, stabilità, mobilità e controllo.

- **Miniclassi da massimo 4 persone**
- **Lezioni private in singolo o in coppia**
- **Lezioni suddivise per capacità**
- **Durata 50′**

Attrezzatura:

Asciugamano, calze antiscivolo o spugna alte, abbigliamento aderente

Asd Team Sport Isola





Tabella oraria

I livelli vengono comunicati dall'insegnante
dopo la prima lezione

Orario	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
09:00	--	**Base 1** con Giulia	--
16:30	**Base 1** con Sara	--	**Base 1** con Giorgia
17:30	**Base 1** con Sara	**Base 1** con Giorgia	**Base 1** con Giorgia
18:30	**Base 1** con Sara	**Base 1** con Giorgia	**Base 2** con Giorgia
19:30	**Base 2** con Sara	**Base 2** con Giorgia	**Base 1** con Giorgia
20:30	--	**Base 1** con Giorgia	--

Lezioni personal

Disponibilità extra orario mini-gruppi e anche la mattina
infrasettimana. Da accordare con insegnante.