

Välkommen att träna Pilates!

Under höstterminen 2014 erbjuder vi två träningspass på onsdagar med start 20 augusti Pilates Grund kl 18 och Pilates Fortsättning kl 19. Träningspasset varar ca 55 min.

Pilates är en harmonisk högeffektiv träning som vägleder kroppen till inre välbefinnande och främjar en balanserad stärkt och smidig kroppshållning utan onödiga spänningar i musklerna.

Träningen utförs med inre fokus, kontakt med kroppen och under långsamma rörelser och alla övningar byggs upp stegvis.

Pilates Grund kl 18

Övningarna i det grundläggande passet syftar till att få ner spänningar i kroppen och hitta rätt och skapa kontakt och öka styrkan i musklerna för en naturligt balanserad kroppshållning. Träningspasset är harmoniskt och lugnt och alla tränar på sin egen individuella nivå.

Grundträningen passar dig som främst vill få ner spänningar i kroppen och främja och öka din styrka. Det är också här du börjar som nybörjare, eller om du har stelheter, värk och obalanser i kroppen.

Pilates Fortsättning kl 19

I fortsättningsträningen går vi vidare med mer tekniska övningar och övningar som kräver mer styrka. Passet kan variera i tempo och uppbyggnad men fortfarande är syftet att skapa inre balans och främja en stärkt balanserad kroppshållning.

Fortsättningsträningen passar dig som har tränat pilates tidigare och är väl bekant med grundprinciperna i pilates. Fortsättningsträningen är inte lämplig för dig som har problem med smärta och värk utan du är välkommen till grundträningen till vidare.

Varm välkommen till höstens träning!

Charlotte Almö

Pilatesinstruktör

PILATES *for* LIFE