

# Reform Your Body

Kategori **Online træning**

## Pilates - ONLINE via ZOOM

Model/Varenr.: 0080

**69,00 DKK (inkl. moms)**

Personlig og nærværende træning, ONLINE via ZOOM hjemme i din stue.

Pilates Live ZOOM 45 min. (Dansk og Engelsk)

- 1 time 69,-
- 6 timer 294 - (spar 120,-)
- 10 timer 299,- (spar 300,-)

Hvad du har brug for

- En digital enhed med internetforbindelse – fx en PC, Ipad, Tablet, Smartphone eller et smart TV - Tilslut evt. via Chrome Cast til dit TV.
- Plads til dig og dit liggeunderlag

What's in it for you? Du får en god pensionsopsparing i krop og sjæl! Pilates, bevægelse og dynamiske stræk er effektive måder at balancere, vedligeholde og genopbygge kroppen på. Med andre ord en bundsolid kropskerne fra alle vinkler. Det gøres ved hjælp af Myofascial fleksibilitet, styrke, balance, mobilitet og stabilitet.

En investering i og for livet, som tilmed sparer dig tid og dermed penge.

Din investering

- Opbygger og vedligeholder funktionel fleksibilitet, styrke og stabilitet
- Opretholder en god kropsholdning - Du står stærkt i livet
- Forblive mentalt skarp, glad og overskudsagtig
- Forebygger nakke-, ryg- og skulderstivhed
- Forebygger skader og balancerer kroppen.

...Skal du også med ind i vores online træningssal? Her fylder du overskud, styrke, endorfiner og glæde på dit energibarometer. Du opretholder en god balance i kroppen gennem ONLINE Pilates træning. Andre kalder



det også egentid og et selvkærligt vigtigt rum for dem.

Hvornår Tirsdag kl. 7.30 - 8.15 Torsdag

kl. 7.30 - 8.15

Lørdag kl. 9.30 - 10.15

Ved tilmeldt betaling modtager du en invitation til ZOOM. Er du forhindret i at træne på de nævnte tidspunkter, så kan du få tilsendt et link til dagens træning, som er gældende 5 dage. Har du spørgsmål, så skriv til Lise på [reformyourbody.dk@gmail.com](mailto:reformyourbody.dk@gmail.com).

Er du mere til 1:1 træning >> Så er ONLINE Pilates 1:1 noget for dig