

# Reform Your Body

Kategori **Online træning**

## Pilates 1:1 ONLINE

Model/Varenr.: 0081

**549,00 DKK (inkl. moms)**

Personlig og nærværende træning, ONLINE via ZOOM hjemme i din stue.  
 Online Pilates Coaching! Online 1:1 Pilates (Dansk og Engelsk)  
 - 1 times Coaching 549,-  
 - 5 timers Coaching 2.500,- (spar 245,-)  
 - 10 timers Coaching 4.500,- (spar 990,-)

Hvad du har brug for  
 - En digital enhed med internetforbindelse – fx en PC, Ipad, Tablet, Smartphone eller et smart TV  
 - Plads til dig og dit liggeunderlag  
 - Måske bliver vi enige om at anvende redskaber på 1:1 timen.

What's in it for you? Du får en god pensionsopsparing i krop og sjæl! Pilates, bevægelse og dynamiske stræk balancerer, vedligeholder og genopbygger kroppen. Du opnår dermed en bundsolid kropskerne fra alle vinkler. Denne power skaber du gennem myofacial fleksibilitet, styrke, balance, mobilitet og stabilitet.

Vil du hellere deltage Live via Zoom, 45 minutters Pilates online >> Så TILMELD dig her 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 1:1  
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.

Personlig, nærværende og opbyggende  
træning, ONLINE via ZOOM hjemme i  
din stue med Lise Brinkman.