

PILATES ON THE TOWER



THE TOWER

Cadillac, Tower und Reformer sind die drei wichtigsten Trainingsgeräte im Pilates. Davon bietet der Tower die grösste Übungsvielfalt und darüber hinaus auch die Möglichkeit den Schwierigkeitsgrad individuell anzupassen.

In diesem Workshop erwartet dich:

- Einführung Tower
- Pilates Basics
- Training mit Tower

Cadillac, Tower and Reformer are three of the most important apparatuses in Pilates. The Tower offers you diverse exercises and the possibility to accommodate your strength and individual needs.

In this Workshop you will learn:

- Introduction to Tower
- Pilates Basics
- Training with Tower

When:	25. Februar 2024
Where:	Jungfraustrasse 8 3613 Steffisburg
Time:	10:00am - 11:30am
Cost:	CHF 40.00
Info und	info@mybodycontrol.ch
Anmeldung:	079 480 6903
Language:	English and German