

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 dieser Lektion erwartest dich:

- Kraft
- Flexibilität
- Spass

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 Class you will learn:

- Strength
- Flexibility
- Fun

Beginn:	Deinstags 13.8.2024
Where:	Jungfraustrasse 8 3613 Steffisburg
Time:	18:45 bis 19:40
Cost:	5er Abo CHF 200.00
Info und	info@mybodycontrol.ch
Anmeldung:	079 480 6903
Language:	English and German