

Què és?

És una activitat on el mètode Pilates es desenvolupa acompanyat d'una màquina que permet ampliar el ventall d'intensitats i exercicis.

Què cal portar per fer l'activitat?

Roba còmoda i mitjons antilliscants.

A quina hora podem entrar al club si no som abonats?

15 minuts abans de l'inici del curset podeu accedir al club amb el carnet.

Descripció de la sessió:

Conjunt d'exercicis de Pilates encadenats consecutivament utilitzant sempre el Reformer.

És difícil? Necessito tenir condició física?

Cal tenir una condició física bàsica.

Té alguna contraindicació?

En cas de dubte anar al metge o al fisioterapeuta i ells es comunicaran amb el cos tècnic per tal de treure el màxim rendiment.

Per aclarir qualsevol dubte pot contactar al mail nroyo@cancaralleu.cat