

Planning Pilates Reformer

Fitness Club

PLANNING PILATES REFORMER

	09h00	09h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30
Lundi			1h00		1h00		1h00								1h00								30mn	
mardi					30mn				1h00		1h00							1h00		1h00				
mercredi					1h00		1h00		1h00				30mn											
jeudi					30mn				30mn						1h00									
vendredi					30mn		1h00								1h00									
samedi	En construction, en attente d'expression de demande de cours																							
dimanche																								

Forfait Extension

30 mn suite cours Pilates

Forfait Gold

1h00 3 pers maxi

PILATES REFORMER

Qu'est ce que le Pilates Reformer ?

C'est l'outil emblématique de la méthode Pilates.

C'est une machine polyvalente conçue pour renforcer les muscles profonds tout en améliorant la **flexibilité** et l'**équilibre**.

Le Pilates Reformer est élaboré pour **solliciter tous les muscles du corps** grâce à un équilibre complexe de ressorts et de résistance.

Qu'apporte le Reformer par rapport au Pilates mat (tapis) ?

Il permet de **travailler avec plus d'intensité** que le Pilates mat, de **solliciter d'avantage les muscles** et **d'augmenter la dépense énergétique**.

Quels sont les bienfaits du Pilates Reformer ?

Ils sont nombreux : ventre plat, raffermissement des muscles profonds, meilleure posture.....

Cette méthode vous assure un bien-être général, un renforcement musculaire, une diminution des douleurs liées à une mauvaise posture.

Où se déroule le coaching Pilates Reformer ?

En exclusivité à Châlons en Champagne, le Fitness Club vous propose un endroit spécialement conçu pour un coaching Pilates Reformer dans une salle lumineuse et chaleureuse.

Les cours sont assurés par Claire, professionnelle depuis plus de trente ans, experte en Pilates mat 1-2 et 3 avec petits matériels et en Reformer Pilates.