



NOVITÀ LEZIONI PERSONALI DI PILATES REFORMER

Il **pilates Reformer** stimola la flessibilità, la mobilità articolare e la resistenza muscolare.

I nostri istruttori potranno creare gli allenamenti personalizzati sulla base dei bisogni delle singole persone possono essere soft ideali anche nelle fasi di riabilitazione oppure intensi.

Questo metodo ti aiuterà a:

- allungare e rafforzare la schiena;
- tonificare la muscolatura;
- migliorare la postura e l'equilibrio;
- potenziare la coordinazione neuromuscolare;
- alleviare fastidi e dolori fisici (come il mal di schiena);
- rendere efficaci e precisi i movimenti.

LISTINO PREZZI

> Lezione di prova*	1h	CHF 40.-
> Lezioni private	1h	CHF 90.-
	1h abbonamento (10 lezioni)	CHF 810.-
	1h abbonamento (20 lezioni)	CHF 1'530.-
> Lezioni semi private	2 persone 1h	CHF 60.- p.p.
	2 persone abbonamento (10 lezioni)	CHF 540.- p.p.
	2 persone abbonamento (20 lezioni)	CHF 1'020.- p.p.
> Lezione di gruppo	max 4 persone abbonamento (10 lezioni)	CHF 280.- p.p.

* max 4 persone contemporaneamente

**ABBONATI
SPLASH & SPA
10% di sconto
sulle tariffe da
listino**

**Lezioni solo su appuntamento, prenotazioni direttamente al FitCenter
oppure contattare il numero 091 936 22 54
(possono riservare anche le persone senza abbonamento FitCenter)**