



25 1985 2010
anni
di successi

PILATES CON REFORMER

*“In 10 sessioni sentirai la differenza,
in 20 sessioni vedrai la differenza,
in 30 sessioni avrai un corpo nuovo”
Joseph H. Pilates*

**PRENOTA LA TUA
LEZIONE PROVA
TEL 0804857080**



Il Reformer è l'attrezzo per gli esercizi del metodo ideato da J.H. Pilates. E' una struttura di supporto sul quale scorre un carrello mobile, tipo un lettino. Si lavora con molle di differenti intensità, e corde regolabili per gli arti. Gli esercizi possono essere svolti in varie posizioni e con l'uso dell'attrezzo box. In un'unica macchina sono comprese le possibilità di vari attrezzi, per un allenamento completo su tutti i gruppi muscolari.

E' ideale per acquisire elasticità e tonicità con un programma progressivo e personalizzato.



MOVING S.S.D.AR.L. Via Flacco, 142-Martina F. Tel. 080-4857080. www.csmoving.it