

Fysio- pilates



-Træning der gør en forskel!

Fysio-pilates er en effektiv og skånsom træningsform med høj kvalitet. Der arbejdes med kropsbevidsthed og muskel koordinering således en flot og stærk kropsholdning opnås.

Fysio- pilates

Vi fokuserer på muskel styrke, stabilitet og smidighed. Træningen foregår i et tempo, hvor alle kan være med. Fysio- pilates skaber balance, velvære og ro i kroppen, da der trænes til roligt musik.

Vejrtrækningen er en vital del af den form for Fysio- pilates vi tilbyder. Og der afsluttes altid med afspænding.

Skånsom træning

Fysio- pilates er velegnet til at sætte tempoet ned i en hektisk hverdag. Træningsformen henvender sig til dig der føler sig presset, stresset i hverdagen og som ønsker, at sætte fokus på blid og effektiv træning.

Træningen foregår primært ved gulv øvelser suppleret med elastik, bolde og foamroller.

Kvalitet og individuelle behov:

Fysioterapeuten har fokus på dig og dine evt. skavanker, så øvelserne tilpasses et individuelt niveau. Træningen henvender sig både til mænd og kvinder i alle aldre.

Fysio- pilates er et perfekt match til tung styrke- og puls træning.

Få en flot og stærk krop med Fysio-pilates.
Du mærker og ser forskellen!

Effektiv og skånsom træning for alle.