



yamuna® & *Pirren* PILATES Studio
Finland Oy

LAITEPILATES ESITTELY OHJAUS PIENRYHMILLE (ei vaadi aiempaa kokemusta)

Laitepilates harjoittelumuotona kiinnostaa ja siksi suunnittelimme pienryhmälle (3–6 henkilöä) mahdollisuuden kokeilla laitepilatesta, vaikka pilates harjoittelusta ja sen periaatteista ei olisi aiempaa kokemusta.

Esittelyohjauksen kesto on 90 min ja sen aikana tutustutaan reformeriin, torniin (osa Cadillacia), wundaan ja spine correctoriin (pilates arc). Tutustutaan siis isoihin pilates laitteisiin ja tuoliin, joissa vastuksena toimivat jouset sekä kaariin, jossa teho perustuu kaarevaan muotoon.

Hinta määräytyy osanottajien mukaan, hinnat sisältävät alv. 14 %.

3 hlöä 165 €

4 hlöä 205 €

5 hlöä 240 €

6 hlöä 275 €

Ohjaajana joko Studion omistaja Pirre Lammi tai kollega Elina Kallio.
Yhteydenotot pirre@pirrelammi.fi

(Esittelyohjaus ei oikeuta osallistumaan viikkotunneille. Laitepilates viikkotunnit avoimna mattopilatesta harrastaneille ja laitepilates workshopin käyneille.)

☎ 045 1307 509
www.pirrelammi.fi

Kaivokatu 5, 13100 HÄMEENLINNA