



Пилатес на
русском языке



Пилатес на русском языке

Пилатес на русском языке в студии Pilates Bern с декабря 2021 года.

Студия Pilates Bern предлагает занятия пилатесом на русском языке под руководством Светланы Лехманн, сертифицированного инструктора международного класса по методу пилатеса, пре- и постнатальному тренингу и работе с мускулатурой тазового дна.

Классы проводятся в групповом формате на матах или аппаратах Reformer Allegro. Кроме того, мы предлагаем персональные тренировки на студийном оборудовании пилатеса, а также занятия для беременных и постнатальный пилатес в группах или индивидуально.

Стоимость пробных групповых занятий составляет:

20 CHF - в группе на матах

25 CHF - в малой группе (до 6 человек) на реформерах Allegro

Записаться на пробное занятие можно на веб-сайте студии <https://www.pilates-bern.ch/> в разделе Stundenplan или по адресу электронной почты info@pilates-bern.ch

Групповые занятия будут проводиться по воскресеньям:

12.30 Pilates Mat

13.45 Allegro

Персональные тренировки - по запросу.

Студия Pilates Bern находится в историческом центре Берна по адресу:

Hotelgasse 4

3011 Bern (здание Zytglogge)

Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern | Sickingerstrasse 5, 3014 Bern

Tel.: +41 31 535 15 04, info@pilates-bern.ch, www.pilates-bern.ch

