

# PILATES SCANDINAVIA NYHETSREV JANUARI 2012

Pilates Studio Kommendörsgatan

Det händer en hel del i studion och kommer att göra så en tid framöver innan allt har kommit på plats. Vi skapar en fullt utrustad traditionell pilates studio och en skön oas att komma till. Vi ser att studion är för alla som gillar kvalitativ träning i en kvalitativ miljö. Det är ni som tränar som hjälper oss att uppnå våra visioner. Det är tack vare er närvaro i studion vi kan förmedla vår kunskap till era kroppar så att ni får en mer upplyftande vardag. Om ni har önskemål, klagomål eller individuella mål som ni vill uppnå så säg till via mail eller direkt på plats. Vi lyssnar gärna!

## Privata Grupptränings pass

Ett roligt initiativ från en av våra kunder. Går att ordna om ni så önskar!

## Flexkort

Metoden är till för era kroppar och våra flexkort är skapade utifrån metoden. Ni skall blanda er träning mellan gruppträning och apparatus, även ibland lägga in en privat, duo eller trio, till att ni även emellanåt tränar hemma för er själva! Detta är för att ge bästa resultat till "body and mind".

## Öppettider

Studion har nya öppettider, öppet längre på kvällarna och 6 dagar i veckan!

## Gruppträningen

**Kom igång!** Ett rent matt pass på kom igång nivå! **Buttmania** säte/lår och **Abmania** mage/midja, är matt pass som går in mer med fokus på just de nämnda muskelgrupperna, är bra och kul när det är lite svårt att få tag på dessa muskler när man jobbar helheten. **Wake Up** med ett mattpass i pilates. Kan kroppen börja dagen bättre! För alla er som vill ha en härlig start på dagen, välkomna 7.30 på tisdagar och torsdagar.

**Power Circle** eller **Magic Circle** som den heter är ett pass som använder sig av en metall/plast ring. Ringen utmanar "powerhouse". Ett mycket roligt och kraftfullt sätt att träna på matta. **Mat Workout** är ett rent pilatespass på matta, grunden och även kronan av metoden, ett måste : ) Nyinlagda pass för terminen är **Arcbarrel** ett kraftfullt pass som öppnar upp leder och utmanar styrkan bl.a. Kroppar som aldrig gjort pilates får först ta de andra passen några gånger innan ni går på detta.

## Våra instruktörer

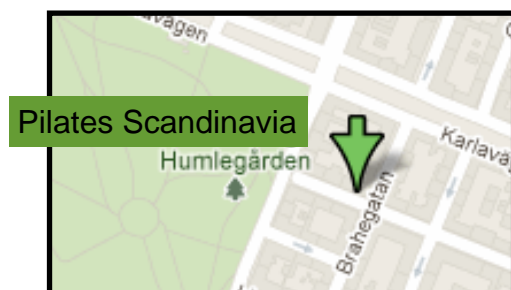
På apparatus har ni givetvis chefsinstruktör **Fredrik Prag** och även **Tim Kasper** från USA. På gruppträningen har vi den här terminen svensk/amerikanska **Lilly Zetterberg** nyligen hemkommen från en längre period i New York. Tillbaks på gruppträningen är också, med två pass till att börja med, VD för Pilates Scandinavia **Elisabet Prag** med en blygsam och försiktig "comeback" efter tre års ofrivilligt uppehåll.

Er nya studion på 208 kvm ligger på Östermalm, Kommendörsgatan 5 BV, vänstra porten, kod: 2105. Det går också att använda porttelefon. Priser och kort har justerats. Följ oss på facebook och twitter också!

Vi ses!



**Fredrik & Elisabet**



**Pilates Scandinavia**

**Kommendörsgatan 5 tel. 08-345 347 [info@pilatesscandinavia.com](mailto:info@pilatesscandinavia.com)**

**[www.pilatesscandinavia.com](http://www.pilatesscandinavia.com)**