

**Ny aktivitet på timeplanen til Aktiv på dagtid!**

# Pilates reformer

Oppstart **onsdag** 11. mai, og hver onsdag til 22. juni.

**Kl. 11.45-12.45.**

**Studio Lille:** Træleborgveien 9, 3112 Tønsberg.



Treningen foregår i grupper der hver deltaker disponerer sitt eget pilates reformer apparat.

Dyktige og inspirerende instruktører guider deg gjennom en herlig og variert treningsøkt - nærmest som å ha en personlig trener, som tilrettelegger og veileder deg gjennom timen.

Trening på pilates reformer er en meget effektiv og samtidig skånsom treningsform, der belastning og øvelser kan tilpasses hver enkelt deltakers eget nivå.

Treningen er en god investering i egen helse, Dette er en sosial og gøyalt treningsform som gir deg forbedret styrke, balanse, fleksibilitet og holdning, og sist men ikke minst, et bedret selvbilde.

## **Kontaktperson for spørsmål og informasjon:**

Tone Bendixen

Tlf. 907 80 688

Mail: [tone.bendixen@tonsberg.kommune.no](mailto:tone.bendixen@tonsberg.kommune.no)