

Venez pratiquer le Pilates Reformer au Hygge Place.



Le Pilates Reformer permet de renforcer le corps en profondeur et de gagner en posture, souplesse et équilibre.
Cours collectifs en petit groupe de 8 personnes maximum encadrés par des professionnels qualifiés.
Convient aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants confirmés.
Durée d'une séance : 50 min.

Bienfaits

Tonification globale du corps avec un focus sur les muscles profonds
Soulagement des tensions et renforcement en douceur grâce à la résistance du Reformer.



Hygge Place
rue de la Synagogue 34
1204 Genève
www.hyggeplace.ch
info@hyggeplace.ch

Bus/Tram arrêt Bel-air
Parking de la Tribune de Genève