

NYHED hos Frederiksværk Motionscenter

Pilates

Pilates er en rolig og effektiv motionsform som giver slanke lange muskler, balance og muskelstyrke.

Det giver stor mental afslapning og virker stress bekæmpende.

Pilates er både for den trænede og utrænede og hjælper ofte på eks. rygsmærter.

Pilates lærer Elise har første hold mandag den 16. januar 2012

