



Reformer og Åndedræt for krop & sind

20/06/2026 - 25/06/2026

Program

Lørdag 20/06

09.00-11.00 Velkomst med Pilates Reformer basics (Laguna)
15.00-16.00 Bevægelse og åndedræt med bolde (Laguna)
16.15-17.45 Reformer fortsat (Laguna)

Søndag 21/06

09:15-10:45 Åndedræt ved vandet (Mødes ved Laguna)
11:00-12:30 Reformer (Laguna)
17:15-18:45 Reformer med 3D åndedrættet i fokus (Laguna)

Mandag 22/06

08.30-10.00 Reformer med hofter i fokus (Laguna)
15.00-16.00 Aerial Træning (Dance Studio)
16.15-17.45 Reformer all around (Laguna)

For more information go to Sports Booking or
send an email to groups@clublasanta.com





Tirsdag 23/06

08.30-10.00 Reformer med brystkassen i fokus (Laguna)

14.45-16.00 3D Core Breathing ved vandet (Mødes ved Laguna)

16.15-17.45 Reformer og Core med 3D åndedræt (Laguna)

Onsdag 24/06

11:00-12:30 Reformer all around (Laguna)

17:15-18:45 Reformer med fokus på bindevævet (Laguna)

Torsdag 25/06

Holdfoto →

10.00-12.00 Store bolde og Reformer med rotationer + afslutning (Laguna)

Vi arrangerer fællesmiddag (for egen regning) en aften i løbet af ugen, hvis der er stemning for det.

HUSK at medbringe sokker til alle timer.

Der udleveres et håndklæde til Reformeren.

For more information go to Sports Booking or
send an email to groups@clublasanta.com