

Pilates med Carin & Eva



Vi erbjuder en grundkurs i pilates den 17 december på Helens Dansskola Skövde.

Kursen passar alla och är till för er som vill prova på och även få en grund kunskap i pilates. I pilates tränar du upp din styrka i framför allt bål och rygg. Fokus ligger också i rörlighet och balans. Det gör att du klarar av din vardag bättre, blir starkare.

Vi tränar med kroppen som redskap, mattor finns på plats.
Du får med dig ett hemträningsprogram med flera av övningarna du lär dig under dagen.

Plats: Helens Dansskola i Skövde, Varnhemsgatan 12, (intill Circle K)
Lärare: Carin Lescot & Eva Niklasson

Carin har en bakgrund som dansare och gick själv en gång i tiden på Helens Dansskola Lidköping. Studerade vidare på Kulturama och Balettakademien i Stockholm. Började sin utbildning till Pilates instruktör 2012 med Balanced Body och 2017 med BASI Pilates (Body arts and sciences international) Har även utbildning i 'Pilates for Injuries and Pathologies' och 'Pilates under & efter graviditet'. Idag jobbar Carin i sin egna Pilates studio i sitt hem i Frankrike.

Eva började sin karriär med att läsa till Fritidspedagog på Lärarhögskolan i Stockholm. Utbildad till aerobic instruktör hos Yvonne Linn. Hon har varit instruktörsansvarig/verksamhetskoordinator på gym och även drivit sin egna verksamhet. Jobbat som Personlig Tränare på Grand Hotel i Stockholm. Utbildad massör hos Axelssons i Stockholm. Har även gått Pilates matta utbildning – Stott pilates. I dag jobbar Eva som Hälsoutvecklare på Lidköpings kommun.

Pris: 600kr, betalas på plats
Tid: Kl 10.00-13.00, Lördag 17 december
Anmälan: www.helensdansskola.nu senast 15/12

Mer information om kurserna finner ni på vår (Pilates i Vardagen) Facebook och Instagram

Välkommen!

Carin Lescot & Eva Niklasson

