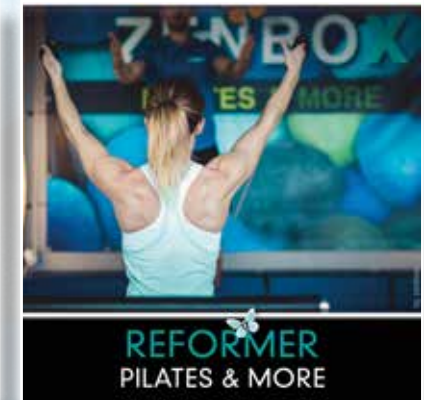


REFORMER

Facebook - Publicité - 8 modèles (800x800 pixel)



Facebook - Publicité payant - 8 modèles (460x240 pixel)



REFORMER

Roll up - Publicité - 2 modèles (870x2170 mm)



REFORMER

Poster A2 - Publicité - 2 modèles (420x594 mm)



REFORMER
PILATES & MORE

by zenbox



REFORMER
PILATES & MORE

by zenbox



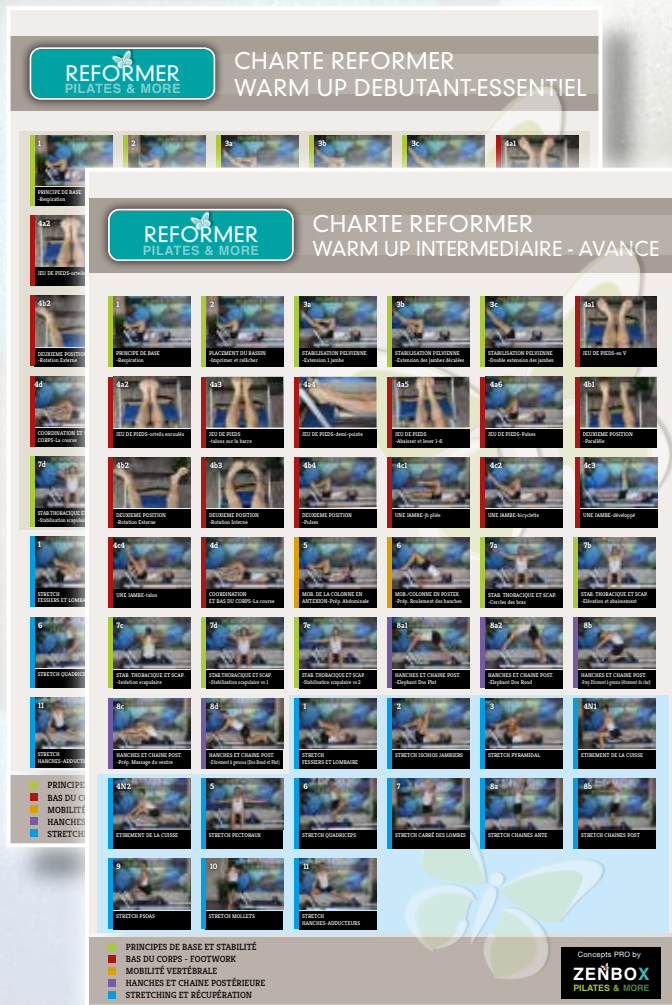
Poster - Charte des exercices - Publicité - 4 modèles

Poster A2 (420x594 cm)

Poster A1 (594x841 cm)

REFORMER PILATES & MORE CHARTRE REFORMER WARM UP DEBUTANT-ESSENTIEL

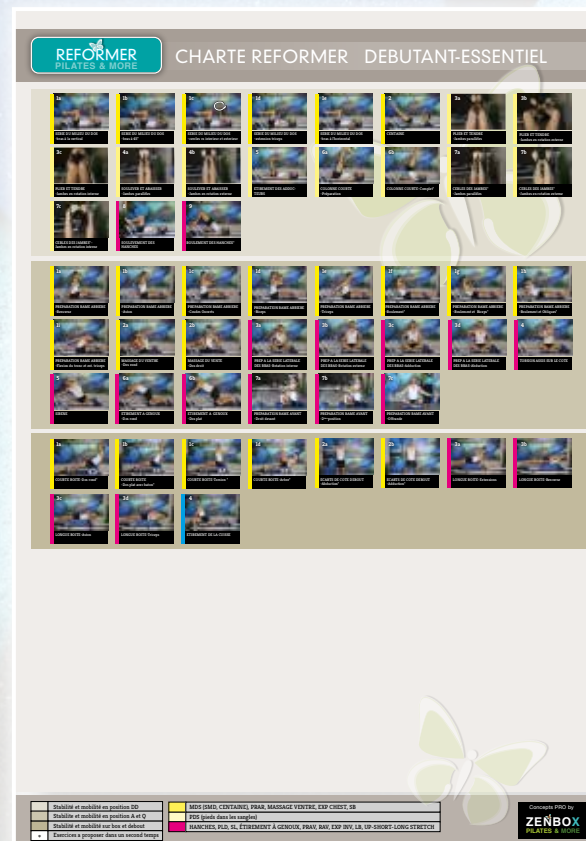
REFORMER PILATES & MORE CHARTRE REFORMER WARM UP INTERMEDIAIRE - AVANCE



■ PRINCIPES DE BASE ET STABILITE
■ BAS DU CORPS - FOOTWORK
■ MOBILITE VERTEBRALE
■ HANCHES
■ STRETCHING ET RECUPERATION

Concepts PRO by **ZENBOX** PILATES & MORE

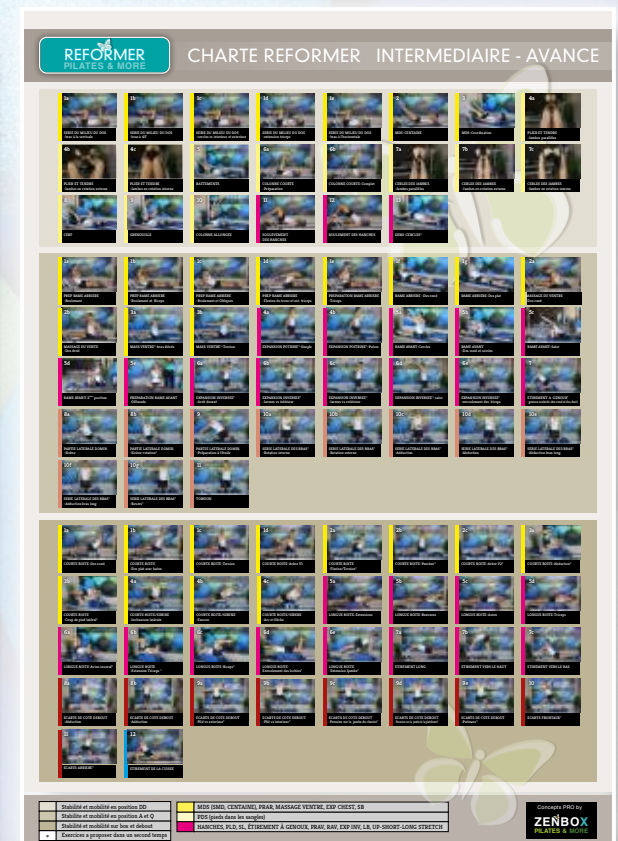
REFORMER PILATES & MORE CHARTRE REFORMER DEBUTANT-ESSENTIEL



Stabilité et mobilité en position 3D	MOB (SM), CENTRALE, PNAK, MASSAGE VENTRE, EXP. CROIX, SB
Stabilité et mobilité en position A et C	POZ (Spine) dans les rangées
Stabilité et mobilité en position A et C	HANCHES, PLS, IL, ETIEMENT A GENOUX, PNAK, BAV, EXP. INV. LB, UP-SHOOTS-LONG STRETCH
Exercice à programmer dans un second temps	

Concepts PRO by **ZENBOX** PILATES & MORE

REFORMER PILATES & MORE CHARTRE REFORMER INTERMEDIAIRE - AVANCE



Stabilité et mobilité en position 3D	MOB (SM), CENTRALE, PNAK, MASSAGE VENTRE, EXP. CROIX, SB
Stabilité et mobilité en position A et C	POZ (Spine) dans les rangées
Stabilité et mobilité en position A et C	HANCHES, PLS, IL, ETIEMENT A GENOUX, PNAK, BAV, EXP. INV. LB, UP-SHOOTS-LONG STRETCH
Exercice à programmer dans un second temps	

Concepts PRO by **ZENBOX** PILATES & MORE