

STUDIO

aure

REFORMER PILATES

Ritrova te stessa

FOCUS ON YOU, FOCUS FOR YOU

Aure Studio

La nostra filosofia

Il nome Aure unisce due energie: l'aura, sottile e vibrante, e il Reformer, lo strumento che la mette in moto. Ogni lezione riallinea corpo e mente, lasciando che quell'energia si irradi anche fuori dallo studio.

La nostra community

Aure è prima di tutto un luogo accogliente. Sale piccole, gruppi ridotti, trainer sempre presenti: qui ci si conosce per nome, ognuno con il proprio percorso che sia gestione dello stress, preparazione atletica, gravidanza, i primi passi nel fitness o la ricerca di equilibrio.



Le discipline

01 Reformer

Tonifica, allunga, rafforza: 3 livelli disponibili

02 Tower

Resistenza e supporto per tutto il corpo

03 Exo Chair

Equilibrio, forza del core, versatilità

04 Mat Work

Corpo libero, base fondamentale del Pilates

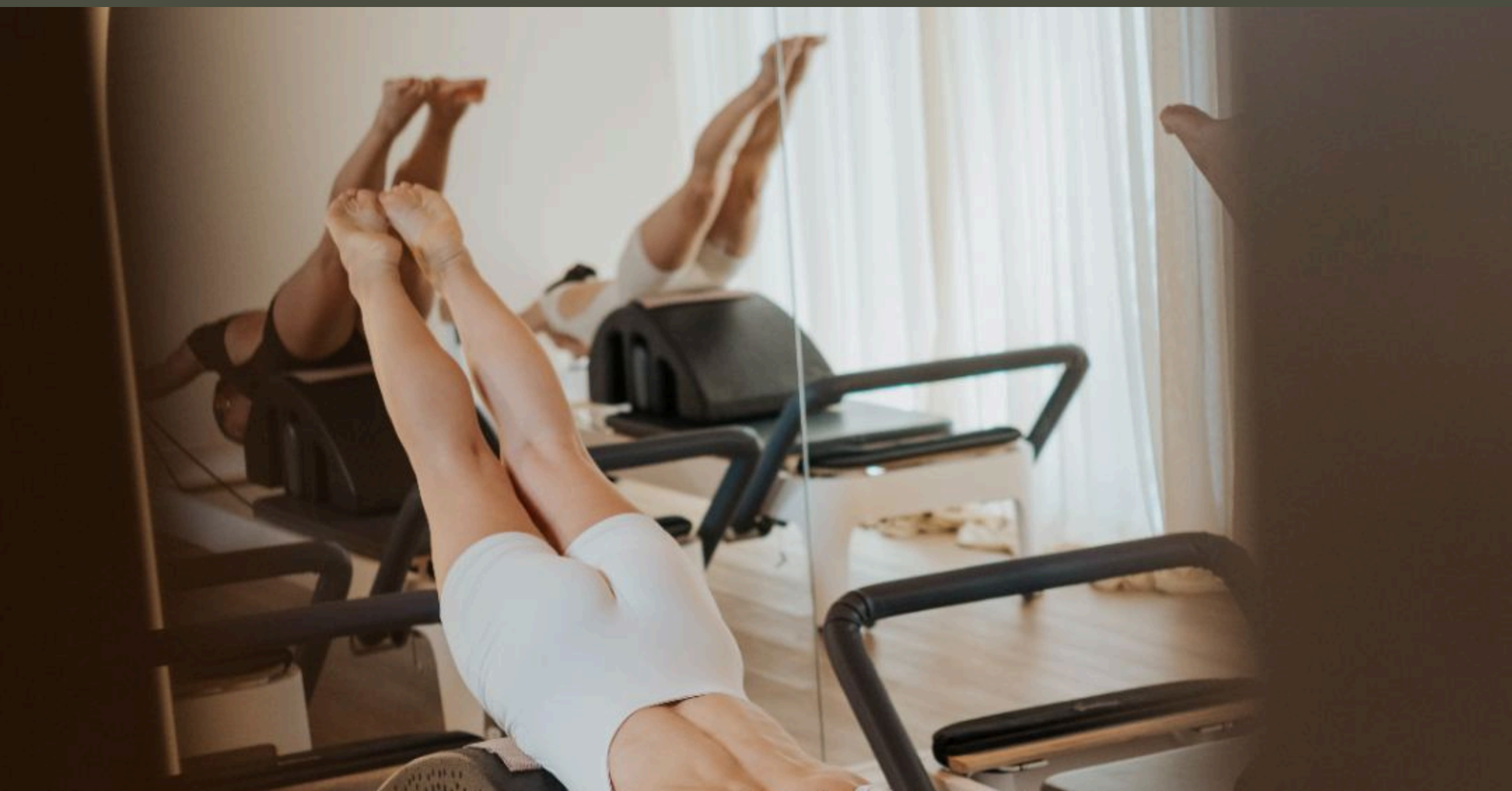
Reformer

Questo macchinario è dotato di un carrello scorrevole, molle, cinghie e una barra regolabile che permettono di eseguire una vasta gamma di esercizi per tonificare, allungare e rafforzare il corpo in modo equilibrato.

Il Reformer Pilates si concentra sul miglioramento della postura, della flessibilità e della stabilità del core, lavorando su piccoli gruppi muscolari e promuovendo un movimento fluido e controllato.

È adatto a persone di tutte le età e livelli di forma fisica, ed è spesso utilizzato per la riabilitazione, la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni atletiche.

3 LIVELLI: PRINCIPIANTI · INTERMEDIO · STUDIO



Tower

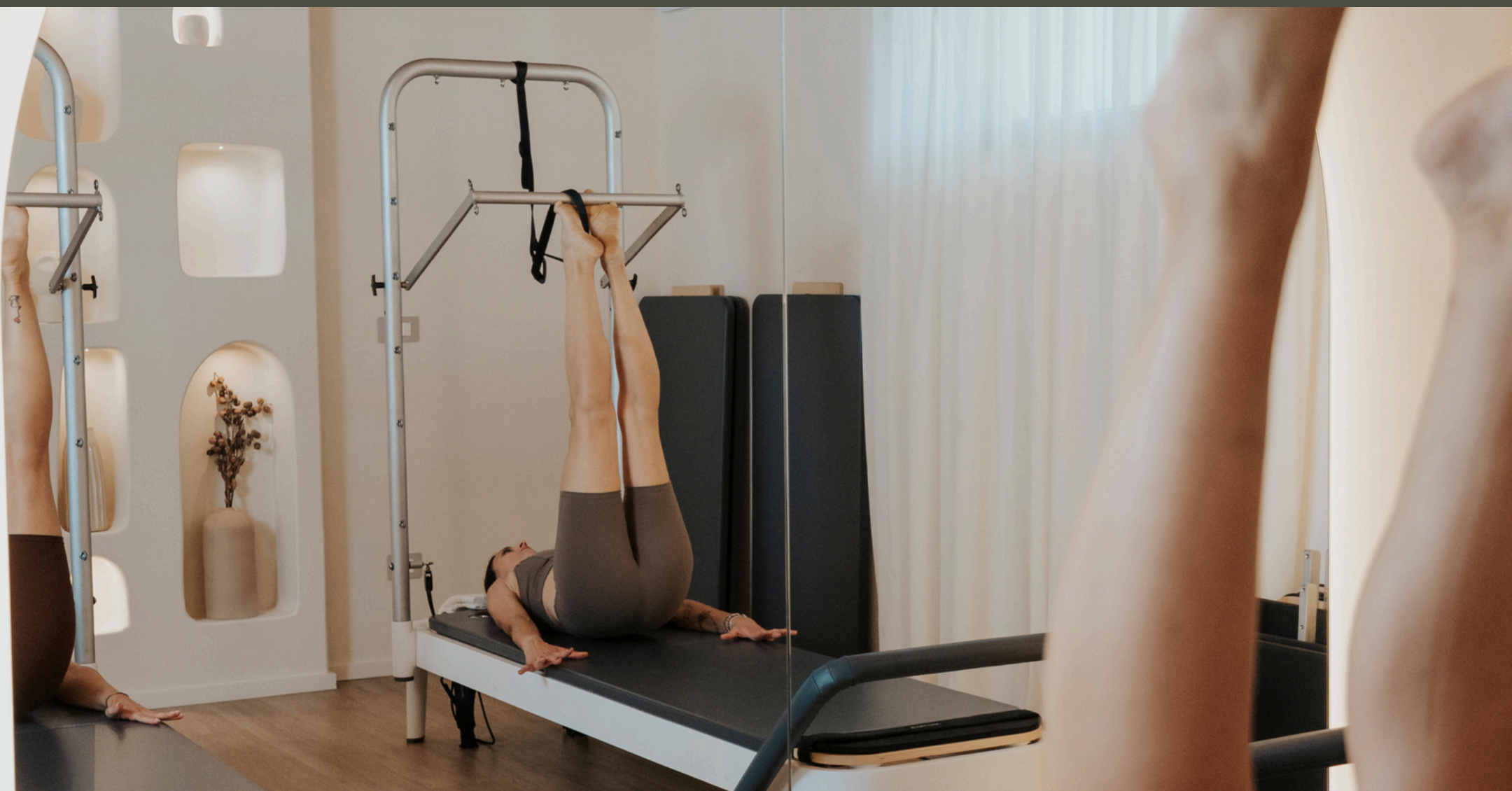
La Tower nel Reformer Pilates è un attrezzo aggiuntivo che si integra con il Reformer per ampliare la gamma di esercizi eseguibili. Dotata di barre fisse, molle e cinghie, permette di lavorare su resistenza e supporto per migliorare forza, flessibilità e stabilità del corpo.

Si possono eseguire esercizi che coinvolgono tutto il corpo, con un'enfasi particolare sul core, sugli allungamenti e sul rafforzamento di specifici gruppi muscolari.

È uno strumento versatile che consente di personalizzare l'allenamento, dalla riabilitazione alla preparazione atletica avanzata.

3 LIVELLI: PRINCIPIANTI · INTERMEDIO · STUDIO

Consigliata a chi ha già padronanza del proprio corpo e della macchina.



Exo Chair

La EXO Chair, conosciuta anche come Pilates Chair o Wunda Chair, è un attrezzo versatile utilizzato per eseguire esercizi che mirano a rafforzare, tonificare e migliorare equilibrio e flessibilità.

È costituita da una base solida con un pedale mobile, spesso dotato di molle regolabili per variare la resistenza.

Gli esercizi possono essere eseguiti in piedi, seduti o sdraiati, lavorando su stabilità, forza del core e allineamento posturale.

3 LIVELLI: PRINCIPIANTI · INTERMEDIO · STUDIO

Dimensioni compatte, intensità variabile: adatta a tutti i livelli.



Mat work

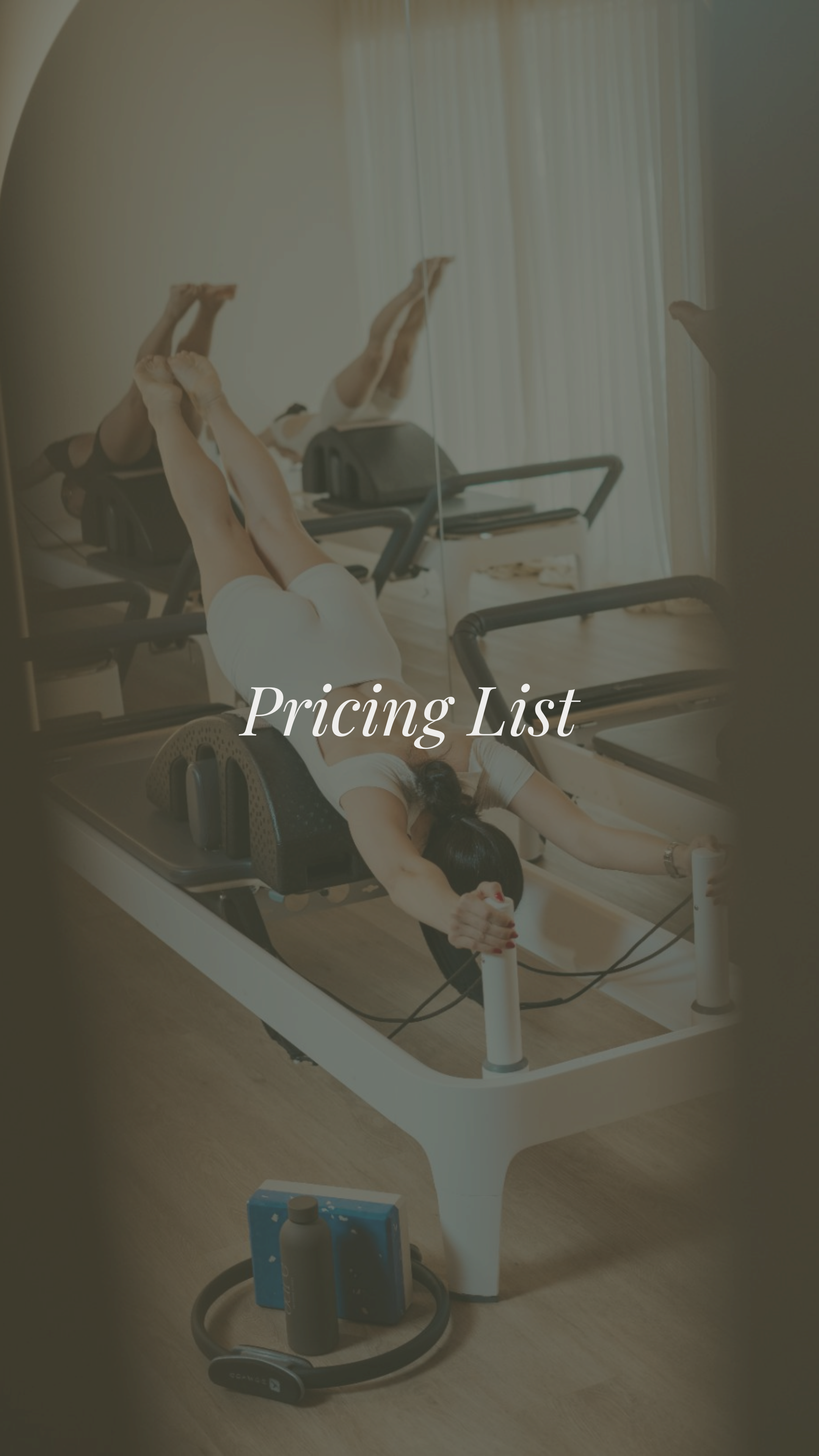
Il Mat Work è una forma di Pilates eseguita a corpo libero su un tappetino, senza attrezzi o con l'ausilio di piccoli accessori come elastici, palle o anelli.

Si concentra sull'esecuzione di esercizi che mirano a rafforzare il core, migliorare flessibilità, postura ed equilibrio, usando il peso del corpo e la gravità come resistenza.

Adatto a tutti i livelli, è una base fondamentale del Pilates, ideale sia per principianti che per praticanti avanzati.

3 LIVELLI: PRINCIPIANTI · INTERMEDIO · STUDIO



A woman with dark hair in a bun, wearing a white short-sleeved top and white shorts, is lying on her back on a white Pilates reformer machine. She is holding the white vertical handles with both hands, and her legs are extended straight up towards the ceiling. The machine is on a light-colored wooden floor. In the background, there is a large mirror reflecting the woman and other reformer machines. A blue box, a brown bottle, and a black resistance band are on the floor in the foreground.

Pricing List

PRICING LIST

PACCHETTO AURE

190€

Reformer · Tower · Exo Chair · Mat Work

10 ingressi lezioni di gruppo — max 5 persone

PACCHETTO FOCUS ON YOU

400€

Reformer · Tower · Exo Chair · Mat Work

10 ingressi lezioni individuali

TARIFFE SINGOLE

20€ prima lezione · 25€ singola

Reformer · Tower · Exo Chair · Mat Work

LEZIONE INDIVIDUALE

45€

Reformer · Tower · Exo Chair · Mat Work

La lezione va prenotata in anticipo, compatibilmente con la disponibilità delle trainer e degli orari sala.



Prenota il tuo posto

PRENOTA ORA

Aure Studio — Reformer Pilates

Via Silla 13/15, Roseto degli Abruzzi

+39 327 089 5357