K·Pilates

Références du matériel pour la formation K-Pilates

K·Pilates

Ballon de Klein



DIAMÈTRE ENTRE 60 ET 65 CM

MARQUES :

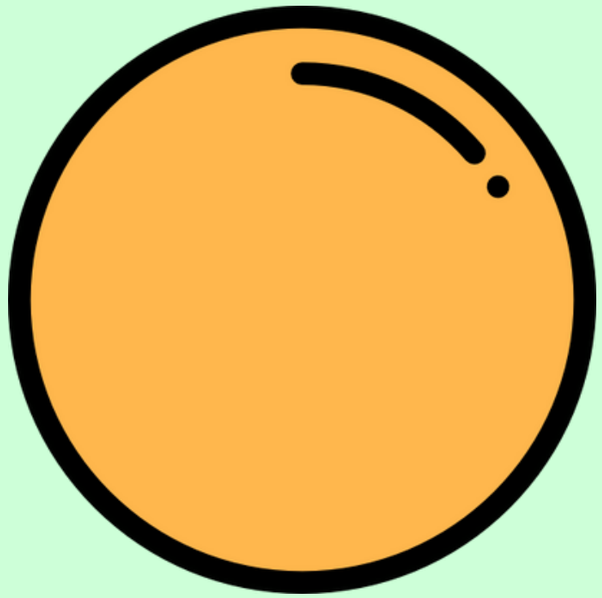
- DECATHLON
- SVELTUS
- SISSEL

TARIF : ENTRE 10 ET 25 EUROS

TIP PRO : PRÉVOIR UNE POMPE ADAPTÉE

K·Pilates

Ballon paille



DIAMÈTRE ENTRE 22 ET 26 CM

MARQUES :

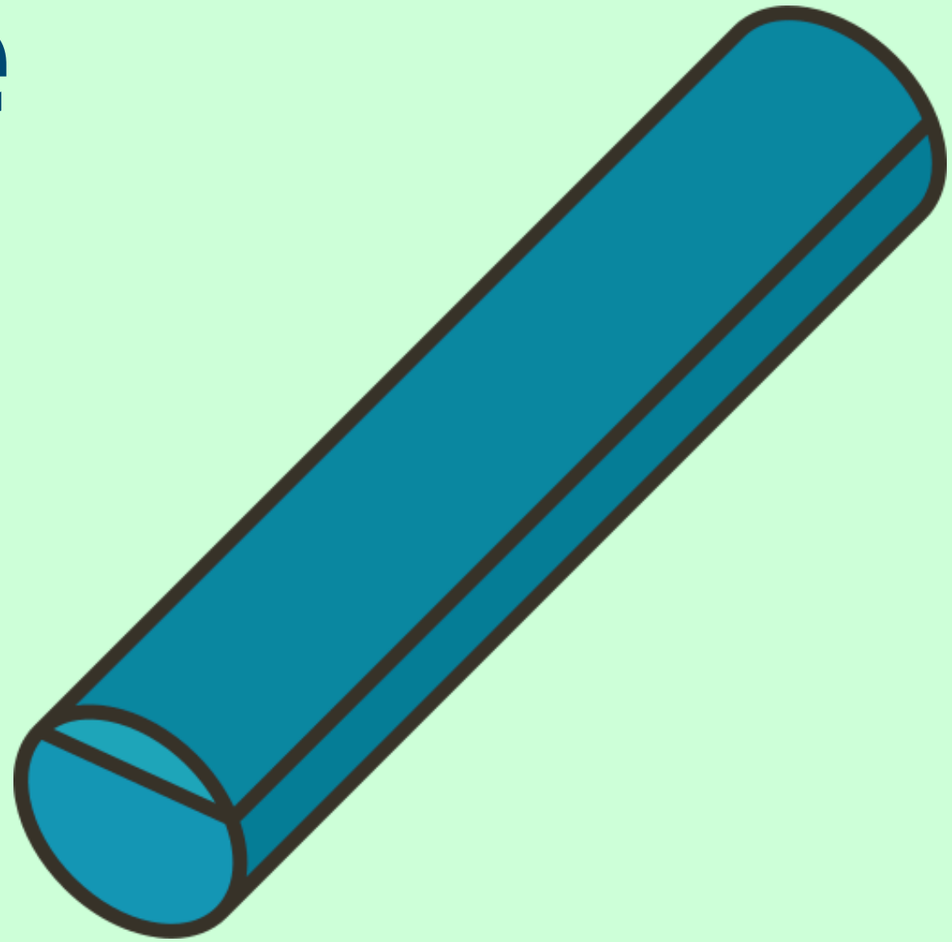
- DECATHLON
- SISSEL
- KETTLER

TARIF : ENTRE 5 ET 10 EUROS

TIP PRO : LE BALLON DOIT ÊTRE MOYENNEMENT GONFLÉ

K·Pilates

Rouleau mousse



LONGUEUR 90 CM

MARQUES :

- DECATHLON
- SVELTUS
- SISSEL SOFT (OU PRO)

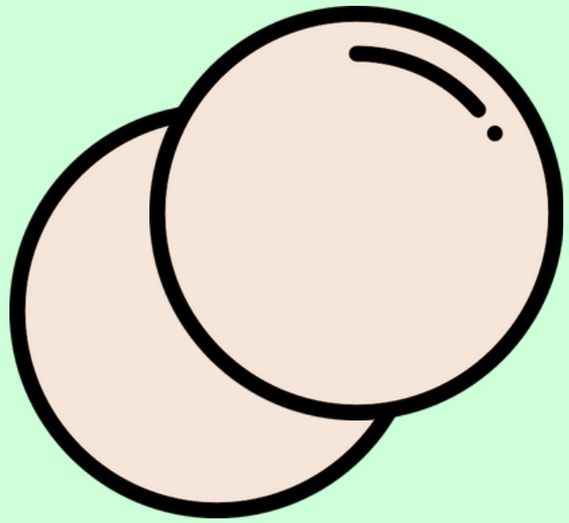


TARIF : ENTRE 25 ET 60 EUROS

TIP PRO : LE REVÊTEMENT NE DOIT PAS ÊTRE GLISSANT ET LA DENSITÉ DOIT ÊTRE MOLLE À MOYENNE

K·Pilates

Balles lestées



450 OU 900 G VENDUES PAR PAIRE

MARQUES :

- DECATHLON
- SISSEL
- SVELTUS

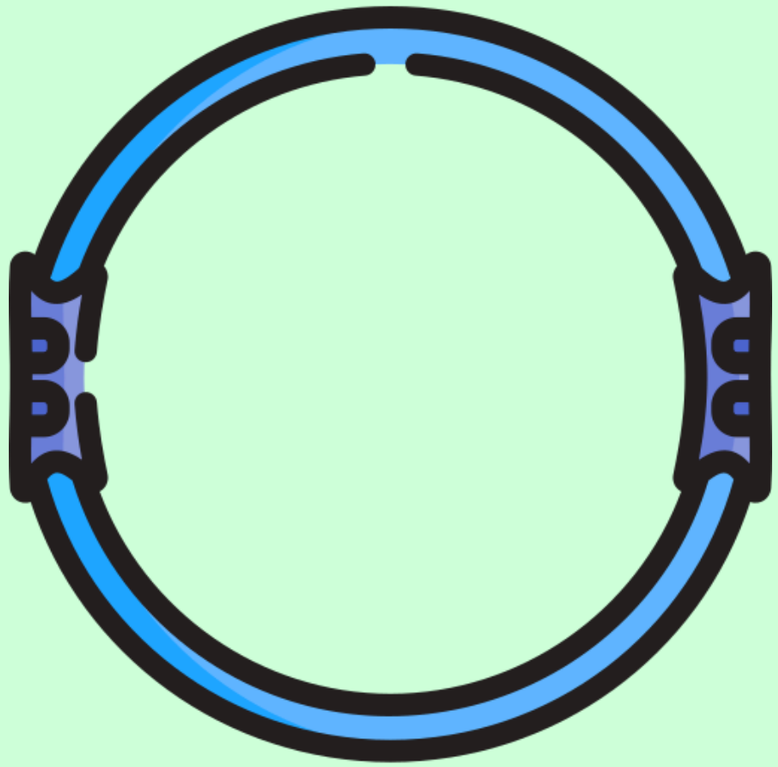


TARIF : ENTRE 15 ET 30 EUROS LA PAIRE

TIP PRO : CHOISIR DES BALLES LESTÉES PLUTÔT MOLLES

K·Pilates

Cercle Pilates



MARQUES :

- DECATHLON
- SISSEL COMPACT OU CLASSIC
- SVELTUS

TARIF : ENTRE 10 ET 35 EUROS

TIP PRO : IL EST INTÉRESSANT D'AVOIR DEUX TAILLES DIFFÉRENTES

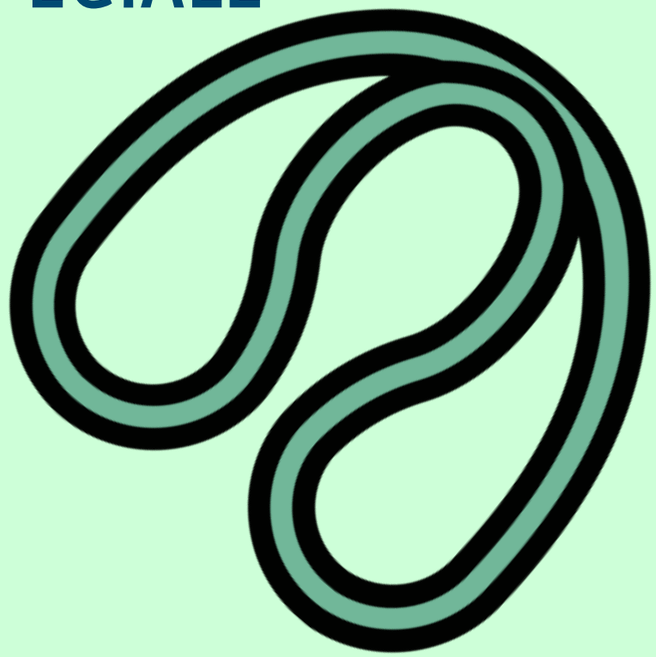
K·Pilates

Bandes élastiques

RÉSISTANCE FAIBLE À MOYENNE

MARQUES : AUCUNE RECOMMANDATION SPÉCIALE

- ROULEAU SISSEL OU AUTRE
- À L'UNTITÉ DECATHLON



TARIF : 2 À 5 EUROS LE MÈTRE

TIP PRO : 1M20 PAR PERSONNE ENVIRON
UTILISEZ UN LOOP POUR PLUS D'EFFICACITÉ

K·Pilates

Suivez-nous pour plus de tips et astuces sur le Pilates