



FIT mit Pilates

- Ganzkörpertraining für Körper, Geist & Seele
- Muskel werden ausdauernder und besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt
- für einen schönen, straffen Körper
- für eine besser Körperwahrnehmung und Haltung
- Beckenbodentraining
- Schult die Balance und ist ein sehr gelenkschonendes Training
- Entspannungstraining – entfliehe deinem Alltag
-

WO?	Gemeindesaal Attendorf, 8151 Hitzendorf, Attendorf 90
WANN?	Immer mittwochs Start ab 8. November 2017
UHRZEIT?	18:15 – 19:10

WAS IST MITZUBRINGEN?

Matte, Getränk und rutschfeste Socken

KOSTEN JE KURS?

5-er Block um € 45,00

ANMELDUNG:

einfach eine Nachricht per whatsapp oder SMS an **0664/3910672** oder per Mail barbarena3@yahoo.com

Freu mich auf dich, Barbara

