



Pilates meets Entspannung

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

WO?	Gemeindesaal Attendorf
WANN?	Kursstart: Dienstag, 29. November 2016
UHRZEIT?	19:00 – 19:55
WAS IST MITZUBRINGEN?	Handtuch, Matte & Getränk

WO?	Pfarrsaal Hitzendorf
WANN?	Kursstart: Donnerstag, 24. November
UHRZEIT?	17:45 – 18:40
WAS IST MITZUBRINGEN?	Handtuch, Matte & Getränk

KOSTEN JE KURS? 10-er Block um € 80,00, 5-er Block um € 45,00 und einzelne Stunden € 10,00

Bitte um Anmeldung einfach telefonisch unter 0664/3910672 oder per Mail
barbarena3@yahoo.com

Freu mich viele Grüße Barbara ☺