

Pilates



Rücken

Für ein besseres Wohlbefinden

Pilates bietet einen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden. Pilates bedeutet seinen eigenen Körper kennen zu lernen und die Haltung und Bewegungen im Alltag positiv zu verändern. Durch das Pilates-Training wird nicht nur die ganze Rückenmuskulatur gestärkt sondern...

Wir werden gemeinsam folgende Ziele erreichen:

- Bauch- und Rückenmuskulatur stärken
- Schulter- und Körperhaltung optimieren
- Förderung der Beweglichkeit

Gönne dir dieses Pilates Training denn es macht auch noch Spass, man bleibt dabei nicht nur körperlich sondern auch geistig fit und es ist eine Wohltat für die Seele.

Leitung: Ayshana Rosamilia

Pilates



Rücken

Für ein besseres Wohlbefinden



Dienstagmorgen
von 08:40 – 09:40h



Landstrasse 92
5073 Gipf – Oberfrick

Preis: 60 Min. = 25.- 10er Abo 200.-

Tel. 062 871 83 95

www.alegria-dance.ch