

**\*\*\* SURPRISE \*\*\***

**09  
DEZ**

**09:15  
UHR**

# **PILATES**

**Mit Gast Instruktorin Charlotte**

**PILATES – ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.**

**Ein «Training für Körper & Geist» mit viel Herzblut und Freude am gemeinsamen Bewegen.**



**Unkostenbeitrag: CHF 25.- pro Person (Barzahlung)**

**Die Lektion findet im „Bewegungsraum“ der Nespoly statt.**

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**

**Anmeldung: MARTIN BURKHARD 079 203 18 93**

