

PILATES

Pilates, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Termine: jeweils Montag von 9:00 Uhr - 10:00 Uhr

Wo: Eggelsberg, Marktplatz 9 (alter Kindergarten)

Beginn: 08.01.bis 11.03.2024

Beitrag: € 90.- / Pilatesgeräte: Circle, Bälle...werden zur Verfügung gestellt.

Mitbringen: Matte, Handtuch, lockere Kleidung, rutschfeste Socken, Trinkflasche

Ich freue mich auf abwechslungsreiche Pilatesstunden.

Gaby Jenny – Lizenzierte Pilatetrainerin

Anmeldung erbeten unter: **T +43 650 7200965**

