

PILATES für Männer

Donnerstag 20:05 – 21:00 Uhr

9. November 2023 – 29. Februar 2024 (14 x)

ont(9.11.-21.12.23, 8.1.-29.2.24)

Gute Rumpfkraft, Stabilität, eine bewegliche Wirbelsäule und elastische/zugfeste Faszien, diese Vorteile des Pilates-Trainings können dich in deinem Alltag und in anderen Sportarten unterstützen. Probiere es aus!

Infos und Leitung:



Karin Walther - www.karinbewegt.ch
Rte de la Gare 4 – 1786 Sugiez

076 335 99 20 - info@karinbewegt.ch



Anmeldung bis am Montag, 6. November