

# PILATES «Männer»

## Donnerstag 20:05 – 21:00 Uhr

14. November 24 bis 27. Februar 25

14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12.24  
16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2.25

**Eine stabile Rumpfmuskulatur in der Tiefe, eine bewegliche Wirbelsäule und zugfeste, elastische Faszien, diese Vorteile des Pilates-Trainings unterstützen dich in deinem Alltag und in anderen Sportarten. Probiere es aus!**

**Infos und Leitung:**



Karin Walther - [www.karinbewegt.ch](http://www.karinbewegt.ch)  
Rte de la Gare 4 – 1786 Sugiez

076 335 99 20 - [info@karinbewegt.ch](mailto:info@karinbewegt.ch)

