

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
Rte de la Gare 4 – 1786 Sugiez

076 335 99 20 - info@karinbewegt.ch

