

75 min Einführung
Pilates Matte
für (Wieder-) Einsteiger

NEUE TERMINE



Unsere Pilates „Absolute Beginner“ Stunden richten sich an Pilates Neulinge, wie auch an motivierte Wiedereinsteiger.

In angenehmer Atmosphäre lernt Ihr die Pilates Grundlagen kennen und (hoffentlich) lieben: Pilates-Atmung, Zentrierung, Haltung - insbesondere von Nacken, Schultergürtel und Becken.

Nach dieser Stunde seid Ihr gerüstet, um an unseren Basic Stunden im offenen Kursprogramm teil zu nehmen.

Training in der Pilates Boutique bedeutet kleine, feste Gruppen, viel Platz für alle, und endlich wieder ein Termin in der Woche, der Dich und Deine Wirbelsäule einfach glücklich macht.

Termine: Do 23.09. und / oder 30.09.

Uhrzeit: jeweils 17:30 - 18:45 Uhr (75 Min)

Kosten: 22,- EUR pro 75 min

Anmeldung und Auskunft telefonisch unter +49 1525 65 70 360 oder per Email an training@pilatesboutique.de

