



Praxis Schule Lotusblüte

## Pilates mit Sylvie, jeweils 1x im Monat, 2. Semester 2024

9.00-10.00 Uhr

Loft ab 8.50 Uhr geöffnet

### Daten:

15. August

03. Oktober

17. Oktober

14. November

12. Dezember



Ziel: Regelmässiges Trainieren, möglichst keine Absenzen! Zusätzliches Üben zuhause verbessert Dein körperliches Wohlbefinden.

**Bring Deine FreundInnen mit! Bei einem abgeschlossenen Abo erhältst Du eine Gratis-Lektion!**

### Neue Preise:

Abos: 5er 140.- (28.-/Lektion)

Einzellektion 30.-, 1 x Schnuppern gratis

Pilates fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit, stärkt von innen und aussen und verbindet mit Gleichgesinnten...