

PILATES

für Anfänger und Fortgeschrittene

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körperunabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht .

Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

- WANN?** Ab 18.02.2019
Montagabend von 20.30-21.30 Uhr
(Änderungen werden kommuniziert)
- WO** Turnhalle Zeka Telli Aarau
- LEITUNG?** Paula Ris, zertifizierte Pilates Instruktorin
- KOSTEN?** Für Mitglieder
5 er Abo CHF 60.—/ 10er Abo CHF 100.—
Für Nichtmitglieder
5 er Abo CHF 75.—/ 10er Abo CHF 120.—
- Anmeldungen:** bei info@familienclubrohr.ch
oder 079/6972526

www.familienclubrohr.ch

