



Es ist soweit!!



Pilates - Kurs

Ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs- & Dehnungselementen.
Bei dem die Übungen kontrolliert und konzentriert
im Zusammenhang mit der Atmung
ausgeführt werden.

Für lange, schlanke Muskeln
und einen beweglichen, kraftvollen Körper
bis ins hohe Alter.

*

Ort: Hauptstr. 6, 21266 Jesteburg
Tag: Dienstags
Zeit: 18:50 – 19:50
Betrag: 10 Termin-Kurs 100,00 Euro
Start: 05.09.2017 (kostenfreie Schnupperstunde jederzeit möglich)
Utensilien: Matte wenn vorhanden, Handtuch und Wasser

Bitte schickt mir Eure Anmeldung per Mail an: info@witness.de.

ICH FREUE MICH AUF EUCH! Eure Nora

