

Ziel des Pilates Trainings

- Rücken- und Bauchmuskulatur wird gekräftigt
- Körperhaltung wird verbessert
- Koordination wird gefördert
- Rückenbeschwerden werden vorgebeugt
- Besseres Körpergefühl
- Beckenboden wird trainiert
- Atemtraining
- Faszientraining

**Pilates ist für jedermann/-frau, ob alt oder jung,
Sportler oder Bewegungsmuffel!**



Anmeldung:

Astrid Kreienbühl
Pilates Instruktorenin
076 585 64 72
info@fittreffpoint.ch

fittreffpoint.ch

NEU AB 3. JULI 2017

KREUZMATTWEG 1, JONEN

PILATES GRUPPENTRAINING

Morgens:

Montag: 9.15 – 10.15 Uhr

Mittwoch: 9.15 – 10.15 Uhr

Freitag: 9.15 – 10.15 Uhr

Abends:

Montag: 19.30 – 20.30 Uhr

Dienstag: 19.30 – 20.30 Uhr

Donnerstag: 19.30 – 20.30 Uhr **NEU**

Kurs findet ab 4 Personen statt.
Einstieg jederzeit möglich.

Power Plate Gruppentraining

Preise:

10er Abo: CHF 180.00

20er Abo: CHF 340.00