



Pilates Basic Workshop

mit Leela

Samstag, 25. April, 14.00-15.30

Dieser Kurs richtet sich an alle die neu einsteigen wollen oder auch einfach ihre Pilates Grundlagen auffrischen oder verbessern wollen. Atmungstechnik, Beckenpositionen und gängige Pilates Übungen werden genauer unter die Lupe genommen und vertieft.

Ich freue mich auf eure Teilnahme.

Anmeldung: leela113@hotmail.com
(Anmeldung verbindlich)

Preis: 30.- pro Lektion

