



Yogilates am Mittag

Möchtest du dich über den Mittag
Bewegen? Durchatmen? Kräftigen?
Auftanken?

Dann bist du in unserer Mittagsstunde genau richtig.
Mit zeitgenössischem Pilates bewegst du deinen ganzen
Körper, trainierst deine Stabilisationsmuskulatur, förderst
dein Gleichgewicht und optimierst deine Körperhaltung.
Als ideale Ergänzung zum Pilates kommst du in den
Genuss von Yoga Asanas und zum Schluss einer
wunderbaren Portion Entspannung.

Yogilates ist das ideale Zusammenspiel zwischen Kraft,
Beweglichkeit, Achtsamkeit und Durchatmen

Nach 60 Minuten fühlst du dich gestärkt und gelassen für
den Nachmittag. Probiere es aus, es wird sich lohnen.



Tag: Montag

Zeit: 12.15 – 13.15

Kosten: Fr. 138.00 6er Abo
Fr. 230.00 10er Abo

Kursort: Yogilates Studio
Seestrasse 23, 3700 Spiez

Anmeldung: info@yogilates.ch oder
076 357 48 99

Wir freuen uns auf dich.

Yogilates GmbH
Martina Iseli und Team Yogilates Spiez

