

punkteis

Kursplan Bewegungen

Montag

09.00-09.55 Pilates Senior/-innen

10.00-10.55 Pilates slow (Einsteiger)

Mittwoch

18.00-18.55 Poweryoga (Alle)

Donnerstag

09.00-09.55 Yogilates

18.00-18.55 Pilates (Alle)

19.00-19.55 Yogilates Männer

Freitag

08.30-09.25 Pilates (Alle)

Die Kurse finden in Gruppen zu max. 10 Personen statt.

Bitte um Anmeldung. 079 408 58 32 mail: info@punkteis.ch

page: www.punkteis.ch