

Pilates Barre Workout

Übungen aus Ballett, Pilates und funktionellem Training vereinen sich zu einem Ganzkörper-Workout. Die Teilnehmerinnen trainieren teilweise an einer echten Ballettstange, aber auch mit Kleingeräten und auf der Matte. Toll geformte Beine, ein knackiger Po, straffe Oberarme, eine feste Körpermitte und schlanke Hüften - egal zu welcher Jahreszeit - jede Frau wünscht sich Die rundum Bikinifigur!



Kursdaten	2. Januar – 31. Dezember 2019
Zeit / Tag	Dienstag: 17.15 – 18.15 Uhr mit Nathalie Frossard / neu in Planung Mittwoch: 18.30 – 19.30 Uhr / fortlaufende Kurs
Kosten	Trimester- und Jahresabos siehe Webseite www.pilateswellbalance.ch
Anmeldung	online auf der Webseite
Adresse	WellBalance Loft Pilates Studio, Stallrain 1, 4104 Oberwil
Kursleitung	Laura Reumer, Nathalie Frossard

Allgemeine Workshop- / Kursinformationen

Ein Kurseinstieg in fortlaufende Gruppenkurse ist jederzeit möglich. Einzeleintritt CHF 28.--.
Der Preis für das Trimester- oder Jahresabo wird entsprechend angepasst.

Ein Workshop oder neuer Kurs in Planung findet ab 4 Anmeldungen statt. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird der Workshop oder Kurs nicht durchgeführt und der Kursstart auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.