

## Pilates Mat / Arc

Es wird auf der Matte mit einem Pilates Kleingerät-„ Arc“ trainiert. Arc“ bedeutet „ Bogen“. Es ist ein leichtes Kleingerät für das Pilates Personal Training und Gruppen-Training.

Im Sitzen, im Liegen oder auf dem Bauch - dieses Trainingsgerät unterstützt alle Pilates Übungen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule und für gesunde Rücken.

**Kursdaten** Ab Mai 2019

**Zeit / Tag** Mittwoch: 12.15 – 13.05 ( 50 min.)

**Kosten** **Einzelstunde CHF 23.—**  
**Kombi -10er Abo/ Early Bird & Lunch Fit ( 50 Min.) / CHF 220.--.** Schauen Sie, bitte auf unsere Webseite bei **Aktuell.**

**Anmeldung** online auf der Webseite / oder sms: 079 457 89 11

**Adresse** WellBalance Loft Pilates Studio, Stallenrain 1, 4104 Oberwil

**Kursleitung** Laura Reumer, Fabienne Graf, Nathalie Frossard, Tatiana Wüst