

Ziel des Pilates Trainings

- Rücken- und Bauchmuskulatur wird gekräftigt
- Körperhaltung wird verbessert
- Koordination wird gefördert
- Rückenbeschwerden werden vorgebeugt
- Besseres Körpergefühl
- Beckenboden wird trainiert
- Atemtraining
- Faszientraining

**Pilates ist für jedermann/-frau, ob alt oder jung,
Sportler oder Bewegungsmuffel!**



Anmeldung:

Astrid Kreienbühl

Pilates Instruktorenin

076 585 64 72

info@fittreffpoint.ch

fittreffpoint.ch

KREUZMATTWEG 1, JONEN

PILATES GRUPPENTRAINING

Morgens:

Montag: 9.15 – 10.15 Uhr

Donnerstag: 8.30 – 9.30 Uhr **NEU**

Abends:

Montag: 19.30 – 20.30 Uhr

Dienstag: 19.30 – 20.30 Uhr

Donnerstag: 19.30 – 20.30 Uhr **NEU**

Kurs findet ab 4 Personen statt.

Einstieg jederzeit möglich.

10er Abo: CHF 180.00 (3 Monate gültig)

20er Abo: CHF 340.00 (6 Monate gültig)

POWER PLATE® GRUPPENTRAINING

MO, MI, FR ab 8.15 Uhr

MO, DI, MI, DO ab 17.30 Uhr