



NEU!

PILATES MEETS YOGA

Mit Evelyn & Elesä

Kombiniere die Kraft von Pilates mit der Entspannung von sanftem Yoga!

(35 Minuten Pilates, 35 Minuten Yoga).

Eine starke Kombination! Pilates steigert deine Kraft und stärkt deine Rumpf- und Rückenmuskulatur. Yoga entspannt und dehnt deinen Körper.

Kursstart: 7. November 2023

Ort: Ossiach Volksschule (Turnsaal)

Uhrzeit: 19:00 Uhr, jeden Dienstag

Preis: €16 pro Stunde

Du brauchst nur eine Matte, eine Decke und eine Wasserflasche.
Einstieg jederzeit möglich! / You can start any time!

Kontakt: Evelyn Krall für mehr Info: 0664 2843456