



Pilates in Kirchberg/Raab

29.04 / 06.05 / 13.05 / 20.05

18.30 - 19.30 Uhr

4er Block: 56,-

www.silent-motion.at

Weniger Schmerzen. Mehr Beweglichkeit.
Den Körper kräftigen. Die Haltung verbessern.
Und nein, Pilates ist kein Sport nur für fitte,
junge Menschen. :) Ich freue mich auf dich!

Anmeldung: 0664 4113107

add on Yoga

...runde deine kräftigende Pilates-Einheit
mit sanften Yoga-Übungen ab.
Die Entspannung zum Schluss ermöglicht
eine ganzheitliche Wirkung, eine
besondere Körperwahrnehmung und ein
bewusstes zur Ruhe kommen.

Yoga: 19.30 - 20.15 Uhr

Pilates + Yoga

4er Block: 75,-