

# PILATESFLOWS

TURNHALLE  
RADELFINGEN

8. MAI UM 17.00  
15. MAI UM 9.30  
20. MAI UM 18.00

KOSTENLOS



## BESCHRIEB

PILATESFLOWS IST EIN GANZHEITLICHES BEWEGUNGSKONZEPT, DAS KRAFT, MOBILITÄT UND STABILITÄT VEREINT.

ES LÖST VERKLEBUNGEN IN DEN FASZIEN, MOBILISIERT DIE GELENKE UND STÄRKT DIE MUSKULATUR GEZIELT UND NACHHALTIG.

**DIE METHODE IST FÜR JEDES ALTER UND FITNESSLEVEL GEEIGNET UND PASST SICH AN INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE AN.**



## ANMELDUNG

SERAINA SCHÜRCH

079 646 98 19

DIE PLÄTZE SIND BESCHRÄNKT