

# PILATESFLOWS

Die Pilatesflows-Methode ist eine Kombination aus Physiotherapie, Osteopathie und Pilates und basiert auf den neusten Faszien- und Sportwissenschaften. Die Individualität jedes Menschen steht im Zentrum. Damit ist ein sicheres und sehr effektives Training für jedes Alter und Fitnesslevel möglich.

## **DIENSTAGS 18:10 - 18:55**

Cubus Training / Baarerstrasse 137

## **45 MIN-GRUPPENKURS**

Einzeleintritt: 30.- / 10er-Abo: 270.-

## **INSTRUCTOR**

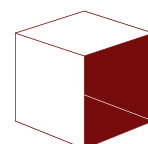
Bianca Wyrsh (Pilatesflows-Instruktorin)

## **MITBRINGEN**

Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

## **ANMELDUNG**

via Mail: [kurs@cubusphysio.ch](mailto:kurs@cubusphysio.ch)  
oder 078 670 21 35 (Bianca)



**CUBUS  
TRAINING**