

PILATES

Ganzkörpertraining mit gezieltem und schonendem Aufbau der Rumpfmuskulatur. Hauptsächlich auf der Matte, Hilfsmittel können Pilatesrollen oder -bällen sein. Alter, Geschlecht und Fitnesslevel ist nicht entscheidend - die Dosierung der Übungen kann individuell angepasst werden.

DONNERSTAGS 19:00 - 19:50

Cubus Training / Baarerstrasse 137
1. UG @ "JM Zentrum für Personal Training"

50 MIN-GRUPPENKURS

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

INSTRUCTOR

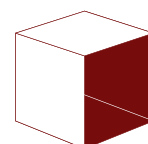
Lara Schreiber (Physiotherapeutin)

MITBRINGEN

Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

ANMELDUNG

via Mail: kurs@cubusphysio.ch



**CUBUS
TRAINING**