

PILATES

Ab August
neu
dienstags

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.

DIENSTAGS 18:10 - 18:55

Cubus Training / Baarerstrasse 137

45 MIN-GRUPPENKURS

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

INSTRUCTOR

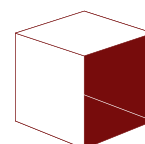
Lara Schreiber & Franziska Bütler
(Physiotherapeutinnen)

MITBRINGEN

Sportbekleidung, Handtuch, Trinkflasche

ANMELDUNG

via Mail: kurs@cubusphysio.ch



**CUBUS
TRAINING**