



PILATES

für Erwachsene

**Aus dem Zentrum Kraft, Beweglichkeit und Koordination
schulen.**

Pilates ist ein auf Körper und Geist zielendes Trainingsprogramm, bei dem Kraft, Beweglichkeit und Koordination optimal nutzbar gemacht werden. Die Muskulatur wird mobilisiert und gleichzeitig gestärkt, so dass eine gesunde und korrekte Körperhaltung gefördert wird.

Dienstag 09:30 – 10:25/ 10.30 – 11.25

Kursleitung Tamara Lardori, Dipl. Pilates Instruktorin
SVEB1 Erwachsenenbildnerin

Kursort Zirkusschule Marotte
Kilchbergstrasse 30
8134 Adliswil

Kurskosten 1 Lektion Fr. 25.00

Anmeldung tamaralardori@hotmail.com
076 326 43 25

Kursbeginn Ab August 2018

