



PhysioreMove

**GRUPPENKURS
PILATES**
MIT ADRIENNE

- 18 Lektionen à 55 Min
- mit Adrienne Schmidt,
Physiotherapeutin HF
- Infos & Anmeldung:
physioremove@bluewin.ch
tel. 062 843 01 42

**DONNERSTAG
17:45-18:40**
AB 20.10.2022

Kursort:
Physio ReMove
Obere Dorfstrasse 8
5034 Suhr
www.physioremove.ch

Im zeitgenössischen Pilates geht es um ganzheitliche Bewegungen. Die Haltung wird optimiert und neue Bewegungsmuster werden gefördert. Körper und Geist werden als eine Einheit betrachtet. Zeitgenössisches Pilates ist für alle Altersstufen geeignet und fordert Sportler wie auch Anfänger auf individuelle Weise gleichermassen heraus. In diesem Training wird der Körper vitalisiert, die Seele belebt, Raum geschaffen und schlummerndes Potenzial und Energie geweckt.

Anmeldungen jetzt in der Praxis PhysioreMove

Kursbeginn: Donnerstag, 20.10.22 um 17:45

Dauer: 55 min, 18 x (ca. ½ Jahr)

Kosten: CHF 450,- (zahlbar per TWINT oder EZ Schein)