

Pilates

Live oder online

Du möchtest gerne bewegt durch den Winter, deinem Rücken etwas Gutes tun, deinen Körper kräftigen und dehnen, dein Körpergefühl + deine Körperwahrnehmung steigern und das eventuell auch noch in einem traumhaft schönen Ambiente?

Dann ist Pilates im TAMAYA das Richtige für dich, um fit und gesund zu bleiben.



Ab *DI 18. Jan. 2022 18:00 - 19:00 Uhr*

Euro 140,- 10-er Block (für Mitglieder Tamaya Sonderpreis Euro 100,-)

oder *FR 21. Jan. 2022 17:00 - 18:00 Uhr*

Anmeldung* bei **Petra Schreiner 0664/523 89 83*

Sportphysiotherapeutin, Pilatetrainerin, Osteopathin

oder direkt im

TAMAYA Sport- und Gesundheitszentrum, Neudorf 6 3335 Gafrenz

0664/351 31 88 – kontakt@tamaya.at

Zu Beginn abgesagte Termine werden nicht verrechnet. Versäumte Einheiten können auch am anderen Tag oder online (zu jeder Zeit) nachgeholt werden.

Corona-Anmerkung: Der komplette Kurs wird auch online übertragen. Aus diesem Grund ist es auch kein Problem den Kurs weiterzuführen, falls wieder ein Lockdown kommen sollte (falls das im Interesse der Teilnehmer/innen ist).