



# Frühlings- Pilates



Freitag 10.30 -11.45  
Studio "Your Space"  
Neusäß

*10 Einheiten 75 Minuten 130 Euro*

*Probestunde nach Anmeldung möglich*





*Mit Bewegungslust und neuen Pilatesübungen durch den Frühling! Du straffst Dein Bindegewebe, stärkst deine Muskulatur, verbesserst deine Haltung, veränderst deine Körpersilhouette. Lass dich von dem Pilateserlebnis überraschen, sanft - dennoch wirkungsvoll. Ein ehrliches Training. Hilfsmittel wie Pilates Ball und Fitness Circle nur, um die Wirkung auf die Tiefenmuskulatur zu verstärken.*

*Lenesport@gmx.de 0160-97706718 ig Lene\_sport*