

# Pilates

Freitag 10.30 -11.45

Studio "Your Space"

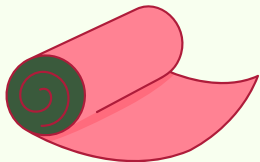
Neusäß



*10 Einheiten 75 Minuten 130 Euro*

*Neuer Kurs ab 09.06. Probestunde und  
Quereinstieg bei freien Plätzen möglich*

*Pilates in drei Worten: Kraft Dehnen Körperkontrolle.  
Du stärkst Deine Mitte und wirst dennoch geschmeidiger.  
Du straffst Dein Bindegewebe,  
veränderst deine Körpersilhouette und deine Haltung.  
Ein Pilateserlebnis: sanft - dennoch wirkungsvoll.  
Qualität vor Quantität.  
Ein Training mit Vorbereitungs- und Könnereübungen,  
abwechslungsreich und individuell,*



*Lenesport@gmx.de insta lene\_sport  
0160 97706718*