



Pilatestreff Mägenwil

Pilates für jede Frau

Pilates für jeden Mann

Im Mehrzweckgebäude Mägenwil

Beim Pilates Training kräftigen wir die Muskulatur des ganzen Körpers. Im Zentrum stehen der Rumpf und die Tiefenmuskulatur. Wir verbessern unsere Kraft, Beweglichkeit, koordinativen Fähigkeiten und fördern das äussere und innere

Gleichgewicht. Die Pilates Lektionen finden in kleinen Gruppen und ungezwungener Atmosphäre statt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ins Pilates Training ist jederzeit möglich. Ein 10-er Abo kostet Fr. 150.-. Ich freue mich Sie/Dich bald kennen zu lernen! Eine Probelektion ist für Sie/Dich gratis!

Trainingszeiten:

Montag: 08.30-09.30 Uhr

Mittwoch: 08.30-09.30 Uhr

Donnerstag: 18.00-19.00 Uhr



NEU im Programm ab 16. August 2019: Freitag 08.30-09.30 Uhr

Kontakt: Yvonne Schumacher 079 319 96 53/062 896 33 00