



TCU - FLATTACH

Mitglied der SPORTUNION Kärnten



PILATES

Donnerstag, 08.03.2018 im Turnsaal
der Volksschule Mallnitz
um 18.30 Uhr

Spezielle Übungen für die Wirbelsäule (Pilates- und Rückenschuleübungen), Gymnastik, Dehnen und Kräftigen (mit Theraband und Pilatesball) um einen idealen Ausgleich zum Alltag zu schaffen.

Mitzubringen: bequeme Bekleidung, warme Socken, Getränk und gute Laune, **Matten vorhanden**

10 x 60 Minuten (1 Abend pro Woche) **€ 75,00**
(mindestens 10 Teilnehmer)
Anmeldungen: 0676/5073208

Mit sportlichem Gruß

Angelika Schober

(Pilates-, Fit-und Gesundheitssport Übungsleiterin)