



# Pilates & Co.

mit Carla

Balance, Beweglichkeit und Wohlbefinden steigern und mehr Vitalität in deinem Körper spüren? Beginne noch heute und melde dich gleich an!

**Pilates 60+:** Speziell für Senior\*innen konzipierter Kurs, in dem Fitness, Stabilität und kontinuierliche Kräftigung sowie Stabilität im Mittelpunkt stehen.

**Pilates Barre Training:** Eine Kombination aus Ballettelementen an der Stange, Pilates Übungen und Krafttraining mit diversen Handgeräten.

**Yogilates:** Mischung aus Pilates Übungen, kombiniert mit Yoga Asanas. Von allem etwas dabei, was deinem Körper guttut.

## Kurse

- Dienstag 08:30 Uhr Pilates 60+
- Dienstag 09:45 Uhr Pilates Barre Training
- Dienstag 11:00 Uhr Yogilates

**Preis: CHF 160.–/Person für 8 Lektionen**

Tanzschule Happy Dance, Bonnstrasse 22A, 3186 Dürnten—[info@happydance.ch](mailto:info@happydance.ch)

Anmeldung

