

Pilates by Tatiana

Pilates ist ein ruhiges, sanftes und dennoch effektives Rumpfstabilisationstraining. Mit und ohne Hilfsmittel werden die tiefen Muskeln und die Körpermitte gestärkt.

Es ist mir eine Freude, Dich während des Trainings anhand der 6 Pilatesprinzipien „Atmung-Zentrierung-Kontrolle-Konzentration-Präzision und Bewegungsfluss“ zu begleiten.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Zeit:	Donnerstag von 09:00 bis 09.55 Uhr
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	10er Abo CHF 250.- (gültig 4 Monate), Schnupperlektion: kostenlos
Teilnehmer:	Erwachsene, alle Level
Voraussetzungen:	keine - Anfänger und Fortgeschrittene willkommen
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Tuch für die Matte
Bezahlung:	Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungsfähig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Tatiana Iannone
Mobile: 078 718 49 43

