

NEUER KURS

FLYING PILATES

Erlebe Pilates neu – schwebend im Tuch

Flying Pilates kräftigt die Körpermitte mit Fokus auf Bauch, Rücken und Hüfte und ergänzt dies durch Übungen für Schultern, Beine und Arme – für ein funktionelles Ganzkörper-Workout.

Die Ein-Punkt-Aufhängung aktiviert zudem deine Tiefenmuskulatur intensiv und verbessert Stabilität, Balance und Körperkontrolle.

Die Stunde umfasst Warm-up, Kräftigung, schwebende Übungen und eine kurze Entspannung im Tuch.

Probier es aus!

auch für Einsteiger*innen geeignet

am:

24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03.

immer dienstags von 19:30 - 20:30



Move.it

WIR BRINGEN DICH
IN BEWEGUNG

Move.it bei MOVING BONES
Fössestraße 77 L
30451 Hannover
www.movingbones.de

4 x 60 Minuten
75 € Kursgebühr

Melde dich jetzt an: info@moveit-wunstorf.de
oder unter: 0177-5157122