

Yoga, Pilates & Entspannungsnachmittag mit Natascha & Arlette

- Wo: im l'adresse für Bewegungskultur GmbH
Belpstrasse 3, 3074 Muri
- Wann: am Samstag, 28. März 2020
- Welcome ab 12.15 Uhr
- 12.30 – 14.00 Uhr Vinyasa Yoga - Pilates
- 14.15 – 15.45 Uhr Pilates - Vinyasa Yoga
(so dass alle Yoga & Pilates erleben können)
- 16.00 – 16.30 Uhr Yoga Nidra – a guided relaxation
(eine geführte Entspannung)
- 16.45 – 17.45 Uhr Restorative Yoga Class
- anschliessend: gemütliches Apéro
- Preis: inkl. Yoga & Pilates,
Snacks, Wasser, Kaffee, Tee, Kuchen & Apéro
Fr. 120.—inkl. Mwst
- Sprachen: Natascha führt durchs Yoga in englischer Sprache,
Arlette bewegt durchs Pilates in Schweizerdeutsch
- Jetzt anmelden bei: arlette.burkhardt@gmail.com / 079 213 96 32
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir freuen uns auf DICH!

l'adresse
FÜR BEWEGUNGSKULTUR