



BOZ

BOTTMINGER
ZENTRUM



Pilates 65+

Dienstag, 11.15 - 12.05 Uhr

Pilates-Übungen für Senioren

konzentriert sich auf gezielte Übungen, die sanft sind, aber dennoch transformative Ergebnisse und Erfolge erzielen; Kräftigung der Muskulatur, Atemübungen, Verbesserung der Körperhaltung

Anmeldung und Infos: Lisa Burgunder Tel. 076 505 60 16
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Preis - 24.00.- CHF für Mitglieder (im 10er-Abo)
27.00.- CHF für Nichtmitglieder(im 10er-Abo)

BOZ Bottminger Zentrum Therwilerstrasse 14, info@bottmingerzentrum.ch
www.bottmingerzentrum.ch