

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur

Kursleitung: Ursi Wolf

jeweils freitags*

13:30 – 14:25 Uhr

*ausgenommen Ausfalldaten
(siehe www.sportcenter-kappel.ch)

Preise:

Einzelstunde	Fr. 20.-
11er-Abo	Fr. 200.-
26er-Abo	Fr. 430.-

*Gratis
Schnupperstunde*