

Yoga / Spiraldynamik® am Lindenweg

Kleingruppe maximal 6 Personen/ auch für Einsteiger geeignet

In den Tag starten mit Hatha Yoga und den Prinzipien der Spiraldynamik®, geeignet für alle, welche die Funktionsweise ihres Körpers besser verstehen und dies in der Bewegung umsetzen wollen. In der Kleingruppe lernen und erfahren ohne Leistungsdruck.

Kursort:	Lindenweg 12, 5600 Lenzburg
Kurszeit:	Donnerstags 08:30 - 10:45
2. Semester 2020:	13. August-17. Dezember
Herbstferien	24. September bis 15. Oktober 2020

Lektion à 75 Minuten

Preis 5er Abo	CHF 150.- / während 7 Unterrichtswochen
Preis 10er Abo	CHF 280.- / während 13 Unterrichtswochen
Einzellektion	CHF 35.-

Workshops am Lindenweg

ein Mix aus Spiraldynamik®, Pilates, Yoga und Fascientraining

Kursort: Lindenweg 12, 5600 Lenzburg

Kursdaten: in Planung , die Daten werden via meinem Newsletter bekanntgegeben.
Kurszeiten: samstags 10.00 - 12.00 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe 6 Personen

Preis CHF 50.00 / Lektion à 120 Minuten

Lektionen einzeln buchbar, Anmeldungen jeweils bis Donnerstag der gleichen Woche.

Für eine Gesamtübersicht über alle Kurse siehe Pilatesseite