

am Lindenweg bewegt

daniela brücker, lindenweg 12, 5600 lenzburg, 062 892 10 21, 079 376 93 41, www.am-lindenweg.ch

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

Lektion à 75 Minuten

Preis 5er Abo	CHF 155.- / während 7 Unterrichtswochen
Preis 10er Abo	CHF 290.- / während 13 Unterrichtswochen
Einzellektion	CHF 35.-

Für eine Gesamtübersicht über alle Kurse siehe Pilatesseite