

TESTE UNSERE
NEUEN
VORMITTAGS-
KURSE UND
BRINGE GERN
FREUNDE MIT!

FRÜHLINGS-SPECIAL

KOSTENFREI FÜR ALLE

am Donnerstag, 06. März 2025



- 09.30 – 10.30 Uhr Modernes Rückentraining**
Sanfte Rückenkräftigung, Mobilisation, Koordination und Dehnung mit Antje
- 10.30 – 11.30 Uhr Mobility, Dance & Stretch**
Mischung aus tänzerischer Mobilisation, Dehnung, Entspannung mit Antje
- 11.30 – 12.30 Uhr Healthy Ballet**
Anmutige Ballett-Bewegungen trainieren alle Muskeln, verbessern Flexibilität des Körpers und gesunde Körperhaltung mit Lisa-Marie
- 12.30 – 13.30 Uhr Pilates**
Zusammenspiel von Rücken- und Bauchkräftigung, Zentrierung und Atmung mit Lisa-Marie

Um Anmeldung wird gebeten.

INKL. AKTION

**„Freunde werben
Freunde“ mit 50%
Rabatt auf einen
Monatsbeitrag***

*Bedingungen unter
www.allonge.de*



