



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

**NEUES KURSANGEBOT
ab 03.05.2019**



Pilates

In dieser Stunde erlernen Sie Übungen aus dem Pilates.
Muskelkontrolle, Flexibilität, Koordination und Kraft
und gesunde Atmung stehen im Mittelpunkt
dieser sanften ganzheitlichen Methode.

Freitag ab 03.05 – bis 05.07.2019 (= 10 x)

Uhrzeit: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle WMTV

Anmeldung und Zahlung unter
Kurs-Nr. 8234-52

Kosten: 15,00 € - für Mitglieder
60,00 € - für Nichtmitglieder

01.03.19

Leitung: Heike Helfen