



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei welchem alle Muskeln, insbesondere die tiefer liegenden kleineren Muskelgruppen, angesprochen werden. Mit kontrollierten Bewegungen, bewusstem Atmen, Konzentration und Entspannung können Sie zu einem wohltuenden inneren Gleichgewicht finden.

Kursleitung: Vera von Rotz, Franziska Roth

Kurstage:

Montag	09.00 – 10.00 10.00 – 11.00 17.00 – 18.00
Dienstag	09.00 – 10.00 17.00 – 18.00 18.00 – 19.00
Mittwoch	17.00 – 18.00
Freitag	08.00 – 09.00 09.00 – 10.00

Kurskosten: 12 Lektionen à 55 Minuten Fr. 280.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffingerhof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Pilates

Montag Dienstag Mittwoch Freitag
Zeit:

Name/Vorname

Geb.Datum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-mail