

YogaPilates



Kraft – Zentrierung – Konzentration – Entspannung

Im YogaPilates vereinen sich die Techniken des Pilates und des Yogas zu einem harmonischen Ganzen. Wenn dir Yoga gefällt, wird dir auch Pilates gefallen und umgekehrt. Optimal auf einander abgestimmt, ergänzen und bereichern sich Yoga-Asanas und Pilates-Übungen gegenseitig.

Kursleitung

Unsere Kurse werden ausschliesslich von Fachpersonal geleitet

Durchführung

Lektionen à 50 Minuten

Siehe Stundenplan

Teilnehmerzahl

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Kosten

In Kombination mit dem Trainingsabo: Fr. 180.- (Zugang zu allen Kursen)

Kursabo: Fr. 590.- (Zugang zu allen Kursen)

10er-Abo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen) 6 Monate gültig

(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, ob sie die Kosten oder einen Anteil übernimmt)

Anmeldung

Am Empfang von Physio Training Buchs oder unter Telefon 062 822 68 09