



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

Kurs-Nr. 8234-52

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

Leitung: Heike Helfen

01.03.19