



WMTV SOLINGEN

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

ab 20.08.2021 Neues Kursangebot

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 20.08.- 03.12.2021 (= 16 x)

Uhrzeit: 15.30 – 16.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle WMTV

Anmeldung und Zahlung unter Kurs-Nr. 8234-57

Kosten: 24,00 € - für Mitglieder
96,00 € - für Nichtmitglieder

Leitung: Heike Helfen