



# Pilates für jedes Alter in der Quartieroase

mit **Clarice Dos Santos** jeweils freitags von **16.00 - 17.00**

Zur Kräftigung der Muskulatur des Beckenbodens und Rückens durch Stretching und bewusste Atmung !

**Ohne** Vorkenntnisse

Mitbringen:

Gymnastikmatte, grosses Badetuch und gute Laune

Kosten für 3 Monate: Fr. 100.-

Anmeldung bei Angela Bryner  
 079 434 00 12



>freudig<>>>>>>>>>elegant<>>>>>>>>>gesund<>>>>>>>>>sportlich<>>>>>>>>>entspannend<

# SALSA & BACHATA - Tanzstile aus Lateinamerika

mit **Clarice** und **Francesco**

Samstag 23. & Sonntag 24. Juni 18 jeweils **15.00 - 17.00**

Kurs für Anfängerinnen, Anfänger, Grundschrte und einfache Figuren

Preise: **80.-** (für Paare), **60.-** (für Einzelpersonen) Anmeldung bei: Angela Bryner 079 434 00 12

