

## SOMMER –ANGEBOT IN SALOUF 2019

Patrizia Plaz, diplomierte Pilatesinstructorin und Nicole Hottinger, diplomierte Fitnessinstructorin, werden zusammen diverse **Lektionen in der Turnhalle Salouf** anbieten.

Die Kosten **pro Stunde betragen 15.-** und man bezahlt direkt an Ort.

Programm:

Freitag 19.07.2019	18.00 – 19.00	Pilates mit Patrizia
	19.15 – 20.15	Faszien – Yoga / Blackroll mit Nicole
Freitag 26.07.2019	18.00 – 19.00	Pilates mit Patrizia
	19.15 – 20.15	Faszien – Yoga / Blackroll mit Nicole
Freitag 02.08.2019	18.00 – 19.00	Body Toning mit Nicole
	19.15 – 20.15	Faszien – Yoga / Blackroll mit Nicole
Freitag 09.08.2019	18.00 – 19.00	Body Toning mit Nicole
	19.15 – 20.15	Faszien – Yoga / Blackroll mit Nicole
Freitag 16.08.2019	18.00 – 19.00	Pilates mit Patrizia
	19.15 – 20.15	Faszien – Yoga / Blackroll mit Nicole

Bei Interesse bitte sich bei Patrizia 076 523 62 37 ([pilates-patriziaplaz.com](http://pilates-patriziaplaz.com)) oder bei Nicole 078 617 58 51 anmelden.

## SOMMER – ANGEBOT IN BERGÜN 2019

Ich, Patrizia Plaz, werde im Juli 2019 jeweils **Mittwochs im Reka – Dorf Bergün** folgende Lektionen anbieten:

Mittwoch 03.07.2019	19.00 – 20.00 Cardio mit Faszien 20.15 – 21.15 Pilates
Mittwoch 10.07.2019	19.00 – 20.00 Cardio mit Faszien 20.15 – 21.15 Pilates
Mittwoch 17.07.2019	19.00 – 20.00 Cardio mit Faszien 20.15 – 21.15 Pilates
Mittwoch 24.07.2019	19.00 – 20.00 Cardio mit Faszien 20.15 – 21.15 Pilates
Mittwoch 31.07.2019	19.00 – 20.00 Cardio mit Faszien 20.15 – 21.15 Pilates

Die Kosten **pro Stunde betragen 15.-** und man bezahlt direkt an Ort.

Anmeldung ist nicht erforderlich doch bei offenen Fragen stehe ich gerne zu Verfügung: 076 523 62 37