

Yogilates

Jugendliche 10 – 18 Jahren



Yogilates : Yogilates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Das Training setzt sich aus **Aufwärm- und Dehnungsübungen aus der Yogapraxis** und Kräftigungsübungen aus dem Pilates zusammen. Gefördert wird die **körperliche und geistige Entspannung** aber auch die Kraft der tieferliegenden Muskeln und damit die Fitness. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Kursleitung:	Vincenza Messerli
Kurstag:	Freitag 22. März – 5. Juli 2019
Tag / Zeit:	17.00 Uhr – 17.55 Uhr
Kursort:	Raum für Yoga, Jakob-Spaltensteinstrasse 12, 8303 Bassersdorf
Kurskosten:	CHF 216 (12 Lektionen)
Kursdaten:	22.3./5.4./12.4./17.5./24.5./31.5./7.6./14.6./21.6./28.6./5.7./12.7.

Trainingsbekleidung

bequem, Trainingshose, T-Shirt oder Top sind ideal. Für die Füsse braucht es nur Socken

Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Seitens des Veranstalters/Kursleiters besteht weder eine Unfall- noch eine Haftpflichtversicherung für die Kursteilnehmer. Jede Haftung wird folglich abgelehnt.

Weitere Auskunft: www.vincenza.ch/vincenza@vincenza.ch



.....
Ich melde mich zum Yogilateskurs vom 22. März bis 5. Juli 2019

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Schule:

Adresse: Plz, Ort: Tel:

..... Natel: E-Mail:

Ort/Datum: _____ **Unterschrift:** _____