



Zeitgenössisches Pilates

Joseph Pilates hat die Grundlage für ein einzigartiges, hocheffizientes und vielseitiges Übungssystem geschaffen. Im **zeitgenössischen Pilates** werden unter anderem die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft integriert und angewendet.

In diesem Kurs erwartet dich ein logischer Aufbau, der dir die Bewegung und bewusste Körperwahrnehmung näherbringt. Die Bewegungen werden langsam, wohlüberlegt und kontrolliert mit wenigen Wiederholungen ausgeführt. Du stehst, sitzt, stützt oder liegst dabei auf einer Matte. Das Training ist ganzheitlich und effizient.

Erfrischt, ausbalanciert und energetisiert verlässt du die Stunde.

Donnerstag 20.2.2025 | 27.02.2025 | 06.03.2025 | 13.03.2025
20.03.2025 | 27.03.2025 | 03.04.2025

Zeit 12.15 – 13.15 Uhr

Blockpreis CHF 155.-
Einzelpreis CHF 26.50 / 60 min

Material Matte, Tuch, bequeme Kleidung

Kursort Atelier 17
Werkhofstrasse 17
4500 Solothurn

**Anmeldung
&**

Kontakt Isabelle Späti 079 759 40 09 kontakt@variare.ch