

PILATES • BOXING • DANCE

PILOXING®

Intensives Intervall-Training mit

Boxen für die Stärke • Pilates für die Balance • Tanzen für den Spaß

Beginn: Freitag, 09.01.2015 um 18 Uhr

im Turnsaal der HAK/HAS Laa/Thaya

Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit des Boxens kombiniert mit der Flexibilität von Pilates. Muskeln werden aufgebaut und der ganze Körper wird dabei gestrafft. Und das Beste daran: Es macht richtig Spaß!

PILOXING wird am besten barfuß oder mit Antirutschsocken für ein maximales Körpergefühl ausgeübt.

Ich hoffe ich sehe Dich und bis dahin

SLEEK • SEXY • POWERFUL

*Eure Trainerin Daniela
Piloxing Instructor*

Kursbeitrag: € 40,- + € 15,- Mitgliedsbeitrag Verein
11 Stunden à 50 min. (1.Stunde kostenloses Schnuppern)

Kontakt und weitere Infos:

Daniela Mold • 0664/45 24 331 • daniela_mold@gmx.at
Beate Schütz • 0676/53 81 578 • beate.schuetz@speed.at