

PILATES

Ein Training aus Kraft, Dehnung und Mobilisation, dass die Tiefenmuskulatur verbessert. Der Fokus liegt auf der Körpermitte.

Wann Dienstags, ab 03.09.2024 (10x)

Wo PILATES Studio Michala
Bismarckstr. 26, 58089 Hagen

**Erleben Sie mit uns
eine transformative Erfahrung
von Körper und Geist!**

Für unterschiedliche Erfahrungsstufen geeignet.

Weitere Infos und Anmeldung unter www.michala-moves.de
oder telefonisch unter: 015751037774

**Beitrag:
100 Euro**

Eine Kooperationsveranstaltung



Evangelische
Familienbildung
Hagen



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

