



**NEU!**

## **PILATES MEETS YOGA**

Mit Evelyn & Elesä



Kombiniere die Kraft von Pilates mit der Entspannung von sanftem Yoga!

(35 Minuten Pilates, 35 Minuten Yoga).

*Eine starke Kombination! Pilates steigert deine Kraft und stärkt deine Rumpf- und Rückenmuskulatur. Yoga entspannt und dehnt deinen Körper.*

*Kursstart:* 7. November 2023

*Ort:* Ossiach Volksschule (Turnsaal)

*Uhrzeit:* 19:00 Uhr, jeden Dienstag

*Preis:* €16 pro Stunde

Du brauchst nur eine Matte, eine Decke und eine Wasserflasche.  
Einstieg jederzeit möglich! / You can start any time!

Kontakt: Evelyn Krall für mehr Info: 0664 2843456