



PILATES, FASZIEN & YOGA WEEKEND

Wann: 23. / 24. September 2017
Die Anreise ist individuell und kann mit einem Preisaufschlag auch schon am Freitag 22. September 2017 erfolgen.

Wo: 4-Stern Hotel Adula in Flims

Kosten: CHF 395.- pro Person im Doppelzimmer Standard, Vollpension und viel Bewegung (weitere Zimmerkategorien verfügbar)

Programm:

Freitag: 18.00 – 19.00h Pilates Evening Flow Bea&Timur

Samstag: Morgenessen für Freitagreisende
10.30 – 12.30h Yoga Alignment & Flow Timur
13.00h leichtes Mittagessen
17.00 – 19.00h Fascial Stretch & Relax Pilates Bea

Sonntag: 07.30 – 09.00h Pilates Sonnengruss Timur
Anschliessend Morgenessen
11.30 – 13:00h faszinierende Faszien & Pilates Bea

Anmeldung: info@pilates-zuerich.ch oder 079 963 20 68

pilates°bern

pilates°zürich