



# PILATES, FASZIEN & YOGA WEEKEND

**Wann:** 22. / 23. September 2018  
Die Anreise ist individuell und kann mit einem Preisaufschlag auch schon am Freitag (21. September 2018) 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 – 19:00 Uhr	Pilates Evening Flow	Bea&Timur
Samstag:	Morgenessen für Freitaganreisende		
	10:30 – 12:30 Uhr	Yin & Yang Yoga	Timur
	13:00 Uhr	leichtes Mittagessen	
	17:00 – 19:00 Uhr	Faszien, Stretch & Relax Pilates	Bea
Sonntag:	07:30 – 09:00 Uhr	Functional Pilates Routine	Timur
	Anschliessend Morgenessen		
	11:30 – 13:00 Uhr	Bodymotion Magic Flow	Bea

**Anmeldung:** [info@pilates-zuerich.ch](mailto:info@pilates-zuerich.ch) oder 079 963 20 68

*pilates*°bern

*pilates*°zürich



**PILATES**®  
Bodymotion