



SUP & PILATES
@TCS Resort Bern-Eymatt
Aare/Wohlensee
Juli/August 2020



Pilates Bern, Aare-SUP & Eymatt 62 proudly present

SUP & PILATES

Pilates mal anders: Durch die tolle Kombination von Stand-Up-Paddling, kurz SUP, und Pilates intensivierst du dein Training, da du deinen Körper auf deiner «schwimmenden Matte» umso mehr ausbalancieren musst. Gleichzeitig ermöglichst du deinem Geist, durch das Gleiten auf dem Wasser zur Ruhe zu kommen. Konzentration, Stabilität und eine grosse Portion Experimentierfreude sind also gefragt. Wie es dir ergangen ist, lässt sich nach dem SUP & Pilates am besten in der «Gartäbeiz Eymatt 62» erörtern. Worauf wartest du noch?

Daten	Montag, 6. Juli 2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr Donnerstag, 16. Juli 2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr Donnerstag, 23. Juli 2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr Sonntag, 9. August 2020 von 10.00 bis 12.00 Uhr Montag, 17. August 2020 von 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort	TCS Resort Bern-Eymatt, Hinterkappelen
Preis	CHF 65.00 inkl. Material
Durchführung	Nur bei trockenem Wetter
Info & Anmeldung	info@pilates-bern.ch oder direkt über unseren Online Stundenplan unter www.pilates-bern.ch

