



PILATES, YOGA & FASZIEN WOCHENENDE  
HOTEL ADULA, FLIMS  
26.-28. MÄRZ 2021 & 17.-19. SEPTEMBER 2021

# PILATES, YOGA & FASZIEN WOCHENENDE

## HOTEL ADULA, FLIMS

### 26.-28. MÄRZ 2021 & 17.-19. SEPTEMBER 2021

Das Hotel Adula wartet mit einer erstklassigen Unterkunft, einem SPA zum Wohlfühlen und Entspannen sowie mit kulinarischen Leckereien auf.

#### Programm

Pilates Zürich & Pilates Bern bietet dir ein vitalisierendes und zugleich entspannendes Weekend mit einem abwechslungsreichen Pilates, Faszien & Yoga Programm. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung, unsere Trainings sind so aufgebaut, dass sie für alle Stufen geeignet sind. Zwischen den Trainings bleibt dir genügend Zeit, um den Wellnessbereich des Hotels zu nutzen oder die Gegend zu erkunden.

#### Trainerinnen

Bea Eggimann & Team

#### 2-Tagesarrangement

1 Übernachtung: Samstag-Sonntag  
Beginn Pilates: Samstag um 10.30 Uhr

#### Inklusive

1 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten  
1 x leichtes Mittagessen  
1 x 3-Gänge Schlemmer-Menü  
6 Stunden Training  
Freier Zugang zur Wellnessoase (ohne Massage)  
Tee, Nüsse & Früchte

#### Exklusive

Getränke  
An-und Abreise\*  
Kurtaxe CHF 5 pro Tag

#### Preis

CHF 475 im Doppelzimmer alpin  
CHF 505 im Doppelzimmer modern  
CHF 515 im Einzelzimmer  
CHF 545 im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

#### 3-Tagesarrangement

2 Übernachtungen: Freitag-Sonntag  
Beginn Pilates: Freitag um 17.30 Uhr

#### Inklusive

2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten  
1 x leichtes Mittagessen  
2 x 3-Gänge Schlemmer-Menü  
7.5 Stunden Training  
Freier Zugang zur Wellnessoase (ohne Massage)  
Tee, Nüsse & Früchte

#### Exklusive

Getränke  
An-und Abreise\*  
Kurtaxe CHF 5 pro Tag

#### Preis

CHF 705 im Doppelzimmer alpin  
CHF 735 im Doppelzimmer modern  
CHF 745 im Einzelzimmer  
CHF 775 im Doppelzimmer zur Einzelnutzung

Anfragen & Infos: [info@pilates-zuerich.ch](mailto:info@pilates-zuerich.ch) oder +41 31 535 15 04

Weitere Angebote findest du auf unserer Website.

Gerne beraten wir dich telefonisch oder per E-Mail:

Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern | Sickingerstrasse 5, 3014 Bern  
Tel.: +41 31 535 15 04, [info@pilates-bern.ch](mailto:info@pilates-bern.ch), [www.pilates-bern.ch](http://www.pilates-bern.ch)

Pilates Zürich, Friedaustasse 17, 8003 Zürich  
Tel.: +41 31 535 15 04, [info@pilates-zuerich.ch](mailto:info@pilates-zuerich.ch), [www.pilates-zuerich.ch](http://www.pilates-zuerich.ch)

*pilates*°bern

*pilates*°zürich