

FLOOR WORK FIT



NEUER KURS

Die Bewegungen werden vermehrt sitzend oder liegend ausgeführt und enthalten Elemente aus Pilates, Fit und Ballett.

Fördert die Selbstwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit.
Unterstützt werden die Bewegungsabläufe mit Musik.

Für alle, die beweglich werden oder bleiben möchten. Ideal als Ergänzungsprogramm für diverse Sportarten. Auch für Tänzer geeignet.

Lektion: Montag, 19.15 – 20.15

Mit Mariana Coviello