

**WAKE UP your BODY- WAKE UP your SOUL**

# **ZUMBA® & YOGA**

**Schnuppertag mit Steffi & Nadja**



**SONNTAG**

**6. Juli 2014**

**11-13.45 UHR**

**IM**

**HAUS AM SCHÖNBERG**

**FR-ST.GEORGEN**

**ZECHENWEG 6**

**Was Dich erwartet:**

**11 - 12.15 Uhr: YOGA**

Wage den Schritt auf die Yogamatte. Kraft tanken - dehnen - entspannen.  
Eine Yogastunde für Jedermann und jedes Level! Komm' und probiere es aus.  
Mit Nadja Wetter alias Frau Shanti

**12.30 - 13.45 Uhr: ZUMBA®**

Lerne das Zumba® Fitness Programm kennen und lass dich von der gut gelaunten  
lateinamerikanischen Musik anstecken! Keine Grundkenntnisse erforderlich.  
Mit Steffi Keller

**Wir freuen uns über viele mutige Frauen und Männer jeden Alters!**

Beitrag: 25 € für beide Kurse / 15€ je Einheit  
Anmeldung & Info unter [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)