

## Pilates Quickie

ONLINE

**Freitags 8.30 - 9 Uhr**

mit Nicole Grafmüller  
Pilates-Trainerin

Kurz und knackig. Der perfekte Start in den Tag.  
Mit dem Fokus auf Rücken und/ oder Bauch.  
Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet -  
es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Start: 04.02.** | 4 x 30 Minuten | Ausgleich: 30 € | Anmeldung: [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)

*Frau Shanti Yogastudio :: Hochstrasse 11 :: 79291 Merdingen :: [www.frau-shanti.de](http://www.frau-shanti.de)*