

## Pilates Quickie

ONLINE

Freitags 8.30 – 9.00 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.

Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet -  
es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Start: 21.Juni | 6 x 30 Minuten | Paket-Preis 45 € | Einzelticket 8 €  
(inkl. 19%Mwst.)

Anmeldung: [info@frau-shanti.de](mailto:info@frau-shanti.de)

Die Kursdaten lauten:

24. Juni  
01. Juli  
08. Juli  
15. Juli  
22. Juli  
29. Juli

In den Sommer-Ferien finden keine Kurseinheiten statt.