



GYMNASTIK

MOMENTO

Raum für Bewegung + Gesundheit

GYMNASTIK

Mit gezielten Übungen aus der Gymnastik und aus dem Pilates wird unser körperliches Wohlbefinden gestärkt. Neben Dehn- und Kräftigungsübungen wird die Atmung, die Koordination, das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit und die Körperwahrnehmung geschult.

Ein ideales Training für alle Altersstufen!

Montag 13.30 - 14.30 Uhr

Dienstag 9.15 - 10.15 Uhr

Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr

Kursort: Momento - Raum für Bewegung+Gesundheit
Rütlistrasse 51A, 4051 Basel

Priska Sager

Bewegungspädagogin BGB (Level 3)

Pilates Trainerin (Art of Motion)

061 302 56 03 / info@momento-bewegt.ch

www.momento-bewegt.ch