



# PILATES AM SEE

MIT YOLANDA

## Sommerferienprogramm

Jeweils Samstags, bei  
trockner Witterung in der  
Badi Lungern.

Von 8.30 - 9.30 Uhr

Daten:

13.7./20.7./27.7./3.8./17.8

### Pilates

Zentrierung

Atmung

Kraft

Kontrolle

Aufmerksamkeit

Ausrichtung

Bewegungsfluss



**Seepark Lungern  
Badi&Minigolf**

**offene Klasse, pro Lektion CHF**

**20.00 (bar/twint) ohne**

**Anmeldung ohne**

**Vorkenntnisse**

Gummä-Studio

Pilates by Rohrer-Imfeld Yolanda

079 484 40 03

[gummä-studio.ch](http://gummä-studio.ch)

**EINFACH VORBEIKOMMEN UND DEIN KÖRPER STÄRKEN**