

Kräftige deine Muskulatur, verbessere deine Stabilität, Koordination und Beweglichkeit.

Bodega Moves ist ein funktionales Ganzkörperworkout.

Das Training der Core-Muskulatur stellt einen zentralen Schwerpunkt dar.

Durch eine trainierte Core-Muskulatur wird unsere Rückenmuskulatur stabiler, flexibler und leistungsfähiger.

Dank Bodega Moves wird nicht nur unser Geist, sondern auch unser Körper mit neuer Energie versorgt.

Start: Dienstag, 06.02.24 Ende: 05.03.24

Energieaustausch: €85.-Drop In: (sollten Plätze frei sein): €22.-

NICE TO KNOW

- bitte eigene Yogamatte mitnehmen (es sind auch im Studio Matten verfügbar, solltest du keine besitzen)
 - vergiss deine Trinkflasche nicht
 - bitte verwende ein kleines Handtuch beim Trainieren
 - das Training findet barfuß statt
 - verpasste Einheiten werden nicht gutgeschrieben du hast allerdings die Möglichkeit Bekannte/Freunde statt dir am Kurs teilnehmen zu lassen
 - Parkplätze befinden sich direkt vor und hinter dem Haus
 - bitte erscheine mind. 5 Min vor Kursbeginn
 - der Kurs findet bei einer Anmeldung von mind. 6 TL statt / max. 13 TL
 - Mitglieder vom Kraftraum dürfen mit Anmeldung kostenlos am Kurs teilnehmen

Anmeldung bitte bei mir

office@lisastampfer.at 0676/77 07 839

l gfrei mi! Namasté und bis bald auf der Matte, Lísa







