

KIDSWORKOUT

das Tanzworkout der coolen Kids

Eine ultimative Tanz- und Fitnessparty für die kleinen Tanz-Fans, welche bei voller Lautstärke mit ihren Freunden abrocken können. Altersgemäße Musik, die man auch im Radio hört und lustige Bewegungen heizen den Kids auf der Tanzfläche ein.

Kidsworkout im Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien

20.09., 27.09., 04.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11. und 22.11.2018

Uhrzeit: 4 - 6 Jahre: 15:50 - 16:50 Uhr

6 - 9 Jahre: 16:55 - 17:55 Uhr

Kidsworkout im NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11. und 20.11.2018

Uhrzeit: 4 - 8 Jahre: 16:00 - 17:00 Uhr

9 - 13 Jahre: 17:05 - 18:05 Uhr

Preis: 50 Euro für 8 Wochen bzw. 7 Euro pro Stunde.

Anmeldung unbedingt erforderlich! Einstieg jederzeit möglich.

Hinweis: Bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitnehmen.

Am letzten Kurstag findet eine kleine Aufführung statt (Beginn: 10 Minuten vor Kursende).



Anmeldung bei: Pia Reisinger, +43 664 885 839 18,
office@piareisinger.at, www.piareisinger.at

WORKOUT der Erwachsenen

Piloxing®

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10. und 05.11.2018

Uhrzeit: jeweils 18:20 - 19:20 Uhr und 19:30 - 20:30 Uhr

Pfarrsaal - St. Marien Nr. 6, 4502 St. Marien

20.09., 27.09., 04.10., 18.10., 25.10., 08.11., 15.11. und 22.11.2018

Uhrzeit: jeweils 18:00 - 19:00 Uhr

Preis: 50 Euro / 8 Wochen; 7 Euro / Einzelstunde

Anmeldung unbedingt erforderlich! Einstieg jederzeit möglich.

Hinweis: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch und Trinken mitnehmen.



Anmeldung bei: Pia Reisinger, +43 664 885 839 18,
office@piareisinger.at, www.piareisinger.at