

PILOXING

Piloxing kombiniert kraftvolle schnelle Bewegungen von Boxen mit 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.

WO: NÖST - An der Bahn 5, 4502 St. Marien

Kurs 1:

16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10. und 04.11.2019

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr und 19:05 - 20:05 Uhr

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

Kurs 2:

11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2019

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr und 19:05 - 20:05 Uhr

Preis: 38 Euro / 6 Wochen; 8 Euro / Einzelstunde

Anmeldung unbedingt erforderlich!

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



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