

# Sommer-Pilates

mit Michèle Zoss

für mehr Kraft, Balance und Beweglichkeit.



Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Ab Mai jeweils Freitags, 7.30 – 8.30 Uhr**

Kosten: Fr. 28.—/ Std. inkl. MWSt.

Leiterin: Michèle Zoss,  
Yoga- und Pilates Lehrerin



Anmeldung bei Yoga in Kilchberg

YOGA IN KILCHBERG

Barbara Christen-Grüebler Hornhaldenstrasse 49, 8802 Kilchberg

Tel: 044 715 39 45 Fax: 044 715 39 45 Mob: 079 376 29 46 info@yoga-kilchberg.ch