

Pilates – Kurse

Ab September 2023 bis Februar 2024



Pilates am Vormittag: **Dienstag:** 8.30 Uhr – 9.30 Uhr

Pilates sanft: (auch für Senioren) **Dienstag:** 9.45 Uhr – 10.45 Uhr

Ort: Gemeindesaal Schwarzach

Kurs 17 Einheiten € 170,-

Termine: 12. Sept., 19. Sept., 26. Sept., 3. Okt., 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt., 7. Nov. 14. Nov.,
21. Nov., 28. Nov., 5. Dez., 12. Dez., / 9. Jänner, 16. Jänner, 23. Jänner, 30. Jänner

Bitte um Anmeldung! Ich freue mich, wenn du dabei bist! Rigmor

Pilates am Abend:

Donnerstag: 17. 30 Uhr – 18.30 Uhr

Ort: Gymnastikraum der V-Schule Schwarzach (Eingang Webergasse)

Kurs 17 Einheiten € 170,-

Termine: 14. Sept., 21. Sept., 28. Sept. 5. Okt., 12. Okt., 19. Okt., 2. Nov., 9. Nov., 16. Nov.,
23. Nov., 30. Nov., 7. Dez., 14. Dez., / 11. Jänner, 18. Jänner, 25. Jänner, 1. Februar

Bitte um Anmeldung! Ich freue mich, wenn du dabei bist! Rigmor

Anmeldung und Information: Bitte Matte mitbringen!

Rigmor Denz **Schlattweg 22 6858 Schwarzach**
mobil. 0664/188 90 85 **mail. rigmor.denz@gmx.at** **www.rigmordenz.com**

Bankverbindung: Hypo Landesbank, IBAN: AT19 5800 0101 3577 8041

Pilates, Yoga, Schmerzfrei Leben, Aerobic, gesunder Rücken, Traditionelle Thaimassage, Geistige
Wirbelsäulenausrichtung, Schröpfen, Seh- & Augentraining, Ausbildung: YogalehrerIn in Achtsamkeit