

Yogalates

Die Fusion auf Yoga und Pilates



SU-6321-08

**ab Donnerstag, 3. September
17:00 - 18:00 Uhr (11 Termine)**

**Quartierstreff im Michaelshaus
Gatherweg 57 | Düsseldorf**

Dieser Kurs kombiniert das Beste aus beiden Welten: die fließenden Bewegungen des Yoga mit kräftigenden Übungen aus dem Pilates. Durch die Verbindung von Atmung, dynamischen Yogasequenzen und gezieltem Muskeltraining stärkst du deinen Körper und verbesserst dein Wohlbefinden. Geeignet für alle, die ein belebendes Workout suchen und dabei gleichzeitig abschalten und entspannen wollen.

Bitte ein Handtuch und, wenn vorhanden, eine Yogamatte mitbringen.

Kosten: 38 € (11 Termine)

Infos und Anmeldung unter:

0211 60025 132 oder

nadine.klett@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf
Familienglobus gGmbH