

## PILATES-GRUPPENKURSE IN ZÜRICH UND ZOLLIKON

*Daten für Pilates-Schnupperkurse unter Aktuelles (Start im März/April 09)!*

| MONTAG | DIENSTAG                                 | MITTWOCH | DONNERSTAG                                  | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|--|----------|---|---------|---------|---------|
|        |  |          | ab August 09<br>voraussichtlich<br>Zollikon |         |         |         |
|        |  |          |   |         |         |         |
|        |  |          |   |         |         |         |
|        |  |          |   |         |         |         |
|        | 18:15 (ab Mai/Juni<br>09) Zürich-Witikon |          |   |         |         |         |
|        | 19:30 DI-FIT* Zürich-<br>Witikon         |          |   |         |         |         |

\* Es handelt sich hier um eine Fitnessstunde. Im Kräftigungsteil werden gewisse Pilatesübungen integriert.

- a) Alle Kurse dauern 60 Minuten.
- b) Termine für Duett, Trio oder Einzeltraining nach Absprache.
- c) Die Teilnehmerzahl ist beschränkt - sichern Sie sich noch heute Ihren Platz.