

«Sommer-Pilates» im Stazerwald 2021

Ab nach draussen! Im Juli und August verlegen wir unsere Montagmorgen-Lektion «Pilates Matte» an die frische Luft – genauer gesagt auf die Holzplattformen im Stazerwald. Hast du Lust, dich zwischen Heidelbeersträuchern, Lärchen, Bergföhren und Arven an der frischen Waldluft zu bewegen? Dann sei dabei.



Tag/Zeit: Montag, 9:30 – 10:30 Uhr (60 Min.), Treffpunkt siehe unten.

Daten: 5. / 12. / 19. / 26. Juli
2. / 9. / 16. / 23. / 30. August

Mitnehmen: Eigene Pilatesmatte, Trinkflasche, der Witterung entsprechende Kleidung.

Leitung: NANEA Pilates, Franziska Clavadätscher

Kosten: CHF 25.- pro Lektion (oder mit NANEA-Abo)

Anmeldung: Erforderlich auf www.nanea.ch/stundenplan

Bei unsicherem oder nassem Wetter findet die Lektion im NANEA Studio statt (Info erfolgt am Vorabend direkt an die angemeldeten Teilnehmer).

Treffpunkt: Jeweils um 9:10 Uhr beim Parkplatz vor der San Gian Kirche in Celerina. Von dort erreichen wir die Holzplattformen in ca. 10 Minuten zu Fuss.