

«Sommer-Pilates» im Stazerwald 2022

Im Juli und August 2022 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 und so in die neue Woche zu starten? Dann melde dich jetzt an!



- Tag/Zeit:** Montag, 9:30 – 10:30 Uhr (60 Min.), Treffpunkt siehe unten
Daten: 4. / 11. / 18. / 25. Juli
8. / 15. / 22. / 29. August (kein Pilates am 1.8. wegen Nationalfeiertag)
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 (Teilnehmerzahl beschränkt)

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.

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