

## «Sommer-Pilates» im Stazerwald 2024

Im Juli und August findet unsere Pilates-Lektion am Montagmorgen an der frischen Luft statt – genauer gesagt auf den 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 gerne an!



- Tag/Zeit:** Montag, 9:30 – 10:30 Uhr (60 Min.), Treffpunkt siehe unten
- Daten:** 1. / 8. / 15. / 22. Juli (kein Pilates am 29.7.)  
5. / 12. / 19. / 26. August
- Mitnehmen:** Eigene Pilatesmatte, Trinkflasche, der Witterung entsprechende Kleidung.
- Leitung:** NANEA Pilates, Franziska Clavadätscher
- Kosten:** CHF 28.– pro Lektion (oder mit NANEA-Abo)
- Anmeldung:** Erforderlich auf [www.nanea.ch/stundenplan](http://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).