



GINA IS BACK 3.3.2024

- 10.00-13.00 GRUPPEN-ODER PERSONALTRAININGS
- 14.00-16.00 WS TOWER 2. TEIL
- 16.15 - 17.15 BALLANCE MAT

SPRING INTO ACTION ON THE TOWER/CADILLAC:

Erfahre, wie du eine Klasse rund um den Tower/Cadillac kreieren kannst. Folge der natürlichen Progression, die von Joseph Pilates mit seiner Methode geschaffen wurde.

BALLANCE CONCEPTS

Mit wenigen Übungen dein mentales und körperliches Stresslevel senken, mehr Beweglichkeit und eine verbesserte Atmung erlangen. Eine Stunde, die dich überraschen wird.



Gina ist Regional Director NYC und Teacher Trainer für The Pilates Standard (TPS). Sie liess sich 1995 von Romana Kryzanowska und Bob Liekens ausbilden und ist der Methode seit 26 Jahren treu geblieben. 2000 eröffnete sie Grasshopper Pilates NYC. Sie ist in The Late Show with David Letterman, in mehreren Ausgaben des Pilates Style Magazine, der New York Times, Point, Self und Vogue aufgetreten.

WORKSHOP: CHF 90.00

- PERSONALTRAINING: CHF 150
- DUETT: CHF 85
- GRUPPE: CHF 65
- BALLANCE MAT: CHF 35

PILATESFABRIK USTER
BAHNSTRASSE 23

www.pilatesfabrik.com
www.thepilatesstandard.com