



TAGESTICKET  
CHF 160.00

HALBER TAG  
CHF 85.00

EINZELNE  
MASTERCLASS  
CHF 45.00

# PILATES DAY

31. MÄRZ 2019

# BODYMOTION PILATES DAY / Pilates Zürich am 31. März 2019

ab 10.00 Uhr	Check In		
	Pilates Zürich Studio	Jazzercise	Pilates Zürich Allegro Studio EG
10.30 - 11.45 Uhr	<b>Bea Eggimann</b> Happy Hip Flow	<b>Cara Reeser</b> Before the hundred	<b>Xenia Marbler</b> Anatomy In Three Dimensions & Movement: Ein Aufbautraining für das Knie
12.00 - 13.15 Uhr	<b>Timur Misirlioglu</b> The Importance of Breath	<b>Cara Reeser</b> Pilates Advanced	
13.15 - 14.15 Uhr	Mittagspause – Beratung und Information zu allen Pilates Themen & Pilates Shop		
14.15 - 15.30 Uhr	<b>Bea Eggimann</b> Fascia inspired Pilates Tradition	<b>Britta Brechtefeld</b> Matwork Magic Flow	<b>Timur Misirlioglu</b> Allegro on the Box
15.45 - 17.00 Uhr	<b>Bea Eggimann</b> Pre- und Postnatal Pilates für Trainer und werdende/neue Mama	<b>Cara Reeser</b> Freedom and Support in the Head, Neck, and Shoulders	<b>Britta Brechtefeld</b> Faszial inspiriert auf dem Allegro

Veranstaltungsort: Pilates Zürich, Friedaustasse 17, 8003 Zürich  
Anmeldung, telefonische Beratung und genaue Kursbeschreibung unter +41 79 963 20 68  
und auf [www.pilates-bodymotion.ch](http://www.pilates-bodymotion.ch)

**pilates°zürich**  
www.pilates-zuerich.ch

**pilates°bern**  
www.pilates-bern.ch

