



PILOXING[®] KNOCKOUT

18.15 Uhr

Ein perfektes Ganzkörperworkout, speziell für Frauen, indem nahezu alle Körperregionen beansprucht werden.

PILATES für die Balance und Körperspannung
BOXEN für die Stärke und Ausdauer
TANZEN für den Spaß

PILOXING[®] wird am besten barfuß oder mit Antirutschsocken ausgeübt.

Anspruchsvolles Intervall-Training zur Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung der Muskeln.

Spezielle Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken begleiten uns das gesamte Training.

PILOXING[®] Knockout ist für Männer und Frauen geeignet, die sich gerne neuen Herausforderungen stellen.



PILOXING[®]

19.15 Uhr

ab Dienstag, 20.09.2016

11 Einheiten für 45 € / Kurs
Gratis Schnupperstunde

**im Turnsaal der
Volksschule II
in Mistelbach**

Ich freue mich auf dein Kommen.

Beste Grüße Dani