Stadt Böblingen
Raum für Taten und Talente

PGW Familienzentrum

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilatestraining wird auf der Matte stattfinden. Kurs für Anfänger

Termine:	**Kurs 1:**	**ab 10. Januar bis 28. Februar 2025**
		wöchentlich mittwochs (7 Termine)
		(außer 21.02.)
	Kurs 2:	**ab 14. März bis 11. April 2024**
		wöchentlich mittwochs (5 Termine)

Uhrzeit:	19.30 – 20.15 Uhr
Kursleitung:	Ayana Mabry; Ballettpädagogin
Ort:	Familienzentrum PGW - Mehrzweckraum
Kursgebühr:	8€ pro Termin (im Kurs zu bezahlen)
Bitte mitbringen:	Yoga- /Gymnastikmatte
Anmeldung:	0179-8156704 bzw. akzentanz@gmail.com

AkzenTanz
Ballett- und Tanzunterricht