

# YOGA - PILATES

*Sanftes Training für einen gesunden,  
beweglichen Körper*

## *Gymnastik*

*Für jederFrau und -Mann*

*mit*

***ursula gehret***

*ganzh. coach*

*jeweils Mittwochs,  
**18.30 – 19.45 Uhr***

*im [www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)*

***Ausgleich:*** Sfr 30.- pro Lektion

***mitbringen:*** Yogamatte, Decke, bequeme Kleider, Wasserflasche



***verbindliche Anmeldung an:  
ursula gehret***

*+41 79 900 22 53*

*[ursulabgehret@gmail.com](mailto:ursulabgehret@gmail.com)*