



SIMI's

**Simi's
Active Flow**

ab 11. November
2019



Simi's Active Flow

ab dem 11. November 2019

Immer am Montag von 18.15 bis 19.15 Uhr

Im neuen Kurs werden Sport und Yoga in stärkenden und gesundheitsfördernden Übungsabfolgen kombiniert. Ein Fokus liegt auf der Erhöhung der Rumpfkraft und der intermuskulären Koordination - dem Zusammenspiel verschiedener Muskeln bei komplexen Übungen.

Ideal für Athleten und Teamsportler als Ergänzungstraining!

Ort: Schaffhauserrheinweg 55, 4058 Basel
Kosten: CHF 22 die Einzelstunde, CHF 200 das 10er Abo
Anmeldung: Jeweils bis Sonntagabend
an simi_merkli@yahoo.de oder 079 306 49 74