

LA LUNA

TANZ • BEWEGUNG • KÖRPERKUNST

PILATES & YOGA
ORIENTALISCHER TANZ
AUSDRUCKSTANZ



PILATES IN LA LUNA

Pilates ist eine Trainingsform, die den Körper in seiner Ganzheit betrachtet und besonders die tief liegenden Bauch- und Rückenmuskeln kräftigt.

- Beweglichkeit und bessere Koordination und Kondition
- Reduktion von Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen
- Harmonisierung von Körper und Geist durch Konzentration
- straffer, geschmeidiger Körper – aufrechte Haltung

Mattentraining (Gruppe)

40 Euro im Monat (mit Vertrag)

10 er Karte 160 Euro (gültig 6 Monate)

einzelne Stunden 20 Euro

Pilatesgerätetraining 1 : 1

Einzelstunde 55 Euro (60 Minuten)

10 er Karte 500 Euro (gültig 6 Monate)

Für Vertragskunden (Pilates und/oder Tanz)

Einzelstunde 45 Euro (60 Minuten)

10 er Karte 400 Euro (gültig 6 Monate)

Probeabo für Einsteiger 3 Stunden 110 Euro

2005 begann Naomi ihre Ausbildung zur Pilates Trainerin bei Elena Marquardt (Romana-Pilates Schülerin / New York) in Einzelausbildung und wurde 2009 / 2010 Trainerin (Comprehensive Teacher) für Matte und Gerätetraining bei Body Arts and Science International (Mitglied im Deutschen Pilatesverband).



Tanzschule La Luna
Frankfurter Straße 73A 2.Etage
65779 Kelkheim

Info und Anmeldung: Naomi
Tel.: 06195 / 90 08 28

www.naomi.de
info@naomi.de

