

BLACKROLL®- und Faszien-Yoga Kurse

Nicolastique
Gymnastik mit Nicole



BLACKROLL® und Faszien-Yoga Kurse

Daten 2019: Samstag, 7. September / Samstag, 26. Oktober (weitere Daten www.nicolastique.ch)

BLACKROLL® BASICS

Zeit: 10.00 - 12.00 Uhr **Kosten:** CHF 80.- (inkl. BLACKROLL® STANDARD)

Ein ganzheitliches Faszientraining mit einem Aufwärmen, einem Kräftigungsteil und einem regenerativen Rollout.

Faszien-Yoga

Zeit: 13.00 - 14.00 Uhr **Kosten:** CHF 25.-

Übungen aus dem Faszien-Yoga der Schmerztherapeuten Liebscher & Bracht.

Ort: Pavillon Überbauung Chimlibach, Ackerstrasse 82-144, 8604 Volketswil

Mitbringen: Sportbekleidung für Indoor, Frottéetuch, Bidon mit Wasser, Gymnastikmatte

Kursleitung: Nicole Hottinger, BLACKROLL® und Faszien-Yoga Trainerin

Die BLACKROLL®-Produkte kannst du vor Ort testen und mit 10% Rabatt kaufen.

Max. 12 Teilnehmer/innen. Melde dich jetzt an: info@nicolastique.ch oder **078 617 58 51**

Ich freue mich auf einen spannenden Kurs!

Nicole

Nicolastique© - BLACKROLL® Faszientraining - www.nicolastique.ch