

Moove Dance Studio

Workshop 2 + Gesangseinlage Adrian & Gabi

Pilates Yno Chi Gesang

Ort: Moove Dance Studio, Kirchstr. 21, 8953 Dietikon

Tag: Sa. 26. Februar 2011

Zeit: 14.00 Uhr

Dauer: 3h Total 1h Pilates / 1h Yno Chi /
1h Gesang + Gesangsshow

Preis Total: CHF 36.-

Einzellektion: CHF 15.- pro Lektion

(Die Möglichkeit besteht sich nur
für die Einzellektion anzumelden).

- Mehr Infos siehe Rückseite

Anmeldung unter: Tel. 076 475 50 12

oder Mail: hp@moovedancestudio.ch

Moove Dance Studio

Pilates

Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Beschreibung:

Pilates ist ein Training, das den Körper ins Gleichgewicht bringt und vom Zentrum aus kräftigt. Sie richten Ihre Konzentration auf Ihre Körpermitte mit dem Ziel, Ihre Tiefenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Die Stunde beinhaltet Atemübungen, Mobilisationen, Pilatesübungen und Entspannung.

Yno Chi

Zeit: 15.10 – 16.10 Uhr

Beschreibung:

Yno Chi ist ein Atem-Bewegungs-Trainings-System, welches den Körper von Anspannung und Stress löst.

Konzentration, Beweglichkeit, allgemeiner Energiefluss und vollkommene Harmonie werden mit dem Körper vereinigt.

Gesang

Zeit: 16.20 – 17.20 Uhr

Beschreibung:

In Stunde werden Übungen für die Stimmbildung durchgeführt und ein kurzer Song erarbeitet.

**17.20 Uhr Gesangseinlage
Adrian + Gabi**