

PILATES • YOGA • FUNCTIONAL TRAINING • PERSONAL TRAINING

OPEN DOORS - 5. JANUAR 2020 - SPIRIT STUDIO

**GET
READY
FOR
2020**

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

UNDER ONE ROOF - SPIRIT STUDIO

Wir laden ein - free classes for all at Spirit Studio im Gundeldingerfeld!
5. Januar Open Doors für dich und deine Freunde.

PILATES OOV * *limitierte Plätze*

ZEIT: 13.30

Dieses Pilatesgerät fordert deinen Körper auf eine komplett neue Art und Weise.

Es kräftigt die Muskelschlingen, verbessert deine Balance und beeinflusst mit seiner spezifischen Form dein Nervensystem positiv.

YOGA 4 MEN *women welcome*

ZEIT: 13.30

Diese Stunde fordert Männer und starke Frauen gleichermassen.

Kraftvolle Asanas machen dich stark, beweglich und ausgeglichen.

TRX * *limitierte Plätze*

ZEIT: 14.30

Ein abwechslungsreiches, intensives und funktionelles Training für alle, die ein solides

Krafttraining zu schätzen wissen! Nutze dein eigenes Körpergewicht, um deine Muskeln und Strukturen in ganzen Ketten zu trainieren.

YOGA

ZEIT: 14.30

Yoga kräftigt deine Muskulatur, fördert deine Beweglichkeit und bringt dich ausgeglichen durch Alltag und Beruf. Bringe dich und deinen Geist in Einklang.

RUNITY

ZEIT: 15.30

Schneller, effizienter und gesünder rennen? Dann komm vorbei! Mit gezielten Übungen und Inputs helfen wir dir, deinen Laufstil zu verbessern. Für alle, die sich gerne bewegen & Spass haben wollen.

PILATES REFORMER * *limitierte Plätze*

ZEIT: 15.30

Ein Gerät - unendlich viele Möglichkeiten. Der Pilates Reformer eröffnet dir neue

Möglichkeiten für ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, welches einfach Spass macht!

** first come - first serve*



**SPIRIT
STUDIO**

**Gundeldingerfeld • Dornacherstr. 192
Halle 2 • 1. Stock • CH - 4053 Basel
061 331 10 00 • www.spirit-studio.ch**