

A group of women are participating in a fitness or Pilates class. They are in a room with large windows, and several women have their arms raised in the air. They are wearing various athletic tops, including tank tops and t-shirts. The scene is brightly lit, suggesting a daytime setting. The text is overlaid on the bottom portion of the image.

COFFEE & DEEDS

FITNESS & PILATES

Schnupperlektion gratis

Freitags,

8.40 bis 9.40h und

10.00 bis 11.00h

Fitness & Pilates

beinhaltet Aufwärmen, Aerobic Low Impact, Kräftigung, Stretching

Fitness & Pilates

ist ein atembewusstes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, mobilisiert die Wirbelsäule und verbessert Körperhaltung und Beweglichkeit.

Fitness & Pilates

erfrischt Körper, Geist und Seele und bringt neuen Elan für den Alltag.
Gönne dir etwas Gutes!

Kursort: COFFEE&DEEDS
Kurskosten: 10er Abo für drei Monate 150.00,
10er Abo für sechs Monate 180.00
Schnupperlektion gratis
Mitbringen: Gymnastik-Matte, Handtuch,
Getränk, Turnschuhe und
Fitnessbekleidung

Kursleitung,
Kontakt und
Anmeldung: Gaby Vergés
Dipl. Wellness Trainerin &
Pilates Instruktorin
076 385 48 11
gaby@verges.org



Di bis Fr 9.00 - 18.00h
Sa und So 10.00 - 17.00h

Altwiesenstrasse 181
8051 Zürich-Schwamendingen
www.coffee-deeds.ch
info@coffee-deeds.ch
043 539 57 11