



**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