



PILATES, YOGA & FASZIEN WOCHENENDE  
HOTEL ADULA, FLIMS  
20. - 21. APRIL 2019

# PILATES, YOGA & FASZIEN WOCHENENDE

## HOTEL ADULA, FLIMS

### 20. - 21. APRIL 2019

Das Hotel Adula wartet mit einer erstklassigen Unterkunft, SPA zum Wohlfühlen und Entspannen und kulinarischen Leckereien auf.

Pilates Zürich bietet dir ein Wochenende mit einem vitalisierenden und zugleich entspannenden Pilates-, Faszien- und Yoga-Repertoire. Zwischen den Pilates-Stunden bleibt genügend Zeit, um im Wellness-Bereich des Hotels die Seele baumeln zu lassen, aktiv die Gegend zu erkunden oder dich gemeinsam mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Die Anreise ist individuell und kann mit einem Preisaufschlag auch schon am Freitag 19. April 2019 erfolgen.

#### Programm:

Freitag: 17.30 bis 19.00 Uhr Pilates Welcome Session

Samstag: Morgenessen für Freitaganreisende

10.30 bis 12.30 Uhr Yin & Yang Yoga

13.00 Uhr leichtes Mittagessen

17.30 bis 19.00 Uhr Pilates & MOTR™

Sonntag: 07.30 bis 09.00 Uhr Good Morning Yoga

Anschliessend Morgenessen

11.30 bis 13.00 Uhr Faszien Pilates Flow

#### Kursleitung:

Timur Misirlioglu & Stephan Bitterlin von Pilates Zürich.

#### Preis:

Ab CHF 395.00 pro Person im Doppelzimmer Standard, Vollpension.

Weitere Zimmerkategorien sind verfügbar.

Informationen und Anmeldung: [info@pilates-zuerich.ch](mailto:info@pilates-zuerich.ch) oder +41 79 963 20 68

Weitere Angebote findest du auf unserer Website. Gerne beraten wir dich telefonisch oder per E-Mail.

Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern | Sickingerstrasse 5, 3014 Bern  
Tel.: +41 79 864 88 04, [info@pilates-bern.ch](mailto:info@pilates-bern.ch), [www.pilates-bern.ch](http://www.pilates-bern.ch)

Pilates Zürich, Friedaustasse 17, 8003 Zürich  
Tel.: +41 79 963 20 68, [info@pilates-zuerich.ch](mailto:info@pilates-zuerich.ch), [www.pilates-zuerich.ch](http://www.pilates-zuerich.ch)

*pilates*°bern

*pilates*°zürich