

ADVENTS SPECIALS

- MO 1.12. 17:45 Uhr: **Pilates - Silent Strenght**
19:00 Uhr: **Pilates & Yoga: Glow & Flow**
- DI 2.12. 18:45 Uhr: **Santa's TRX Sleigh Ride**
20:15 Uhr: **Yin Yoga: Shine in Stillness**
- SA 6.12. 10:15 Uhr: **Pilates mit der Rolle: Rollin' into Christmas**
9:00/11:30 Uhr: **Reformer Stabilität: Ho Ho Hold it!**
- SO 7.12. 17:00 Uhr: **Candlelight Pilates**
- MO 8.12. 17:45 Uhr: **Pilates: Merry Fascia Flow**
19:00 Uhr: **Pilates Magic Circle: Circle of Light**
- DI 9.12. 18:45 Uhr: **TRX: Jingle Bells & Jump Squats**
20:15 Uhr: **Yin Yoga: The Gift of Breath**
- SA 13.12. 10:15 Uhr: **Pilates: O' Holy Stretch**
9:00/11:30 Uhr: **Rocking Around the Reformer**
- MO 15.12. 17:45 Uhr: **Let it Flow, Let it Flow, Let it Flow**
19:00 Uhr: **Pilates Advanced: Silent Glutes**
- DI 16.12. 18:45 Uhr: **TRX: Santa's Booty Burn**
20:15 Uhr: **Yin Yoga: Rest & Merry**
- SA 20.12. 10:15 Uhr: **Pilates mit Gewichten: Angels & Arms**
9:00/11:30 Uhr: **Reformer: O'Holy Stretch**
- MO 22.12. 17:45 Uhr: **Glow Within - A Candlelight Core Flow**
19:00 Uhr: **Pilates Advanced: Twistmas Edition**
- DI 23.12. 17:45 / 19:00 Uhr: **Candlelight Pilates**
18:45 TRX: **All is Calm, All is Core**
20:15 Uhr: **Yin Yoga: Calm Before Christmas**
- DI 30.12. 17:45/ 19:00 Uhr: **Spinefitter zum Jahresende**
- DI 6.1. 17:45/ 19:00 Uhr: **Detox-Pilates am Dreikönigstag**

anmelden: www.pilates-bern.ch

pilates°bern

