



DANCE & YOGA

Verbessere deine Fitness mit viel Freude
und ohne Leistungsdruck

raffinierte Choreografien
effektives und ganzheitliches Training
fließende Bewegungsabläufe für Body, Mind & Soul

www.sandraburdet.com

Dein Level. Dein Workout. Tue dir und deinem Körper viel Gutes!

Was ist Dance Yoga?

Klassische Yogaelemente verschmelzen mit tänzerischen Schrittfolgen zu einer wunderschönen Choreografie! Die fließenden Bewegungsabläufe basieren auf Ganzkörperübungen, welche deine Kraft, Körperhaltung, Koordination, Beweglichkeit und deine Balance verbessern. Dance Yoga stärkt zudem dein Selbstbewusstsein und bietet dir Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.

Wann & wo finden die Lektionen statt?

Dienstag von 18:00 Uhr bis 18:55 Uhr

TANZ-FABRIK, Bahnhofplatz 18, 8400 Winterthur

Was kosten die Lektionen?

Probelektion: CHF 5

Einzellektion: CHF 25

10er-Abonnement: CHF 220



www.sandraburdet.com

Dein Level. Dein Workout. Tue dir und deinem Körper viel Gutes!