

# After-Work-Out

Pilates & Faszientraining





# After-Work-Out

## Pilates & Faszientraining

- Inhalt Kräftigung und Mobilisation der Tiefenmuskulatur, myofasziale Elastizität, Bewegungsfreude
- Wo Römerstrasse 32, Solothurn
- Wann Montag, 19.15 – 20.15