



AKTIVITETER för boende i Estepona med omnejd

PROGRAM: www.esteponanordico.com/tom/aktiviteter.html

PILATES



PILATES i Estepona 19 november

My Berteus håller ett Pilates-pass på La Rada-stranden på Avenida España 252 i centrala Estepona. Vi ses klockan 10:30.

Passet: 45 minuter. Inga förkunskaper krävs.

Ledare: My Berteus - utbildad pilatesinstruktör och har hållit pilatespass sedan 2004.

Förutsättningar: Tag med träningsmatta eller handduk.

Kostnad: 5 euro

Anmälan: Anmälan via <https://form.jotform.com/243141573837358>.

Observera att pilates sker på egen risk. Tänk på att ta med det blå kortet, alternativt det spanska hälsokortet och vi rekommenderar att du har en reseförsäkring eller motsvarande om olyckan skulle vara framme.

Välkomna!

