



## Sommerprogramm **Pilates**

Atmen – Dehnen – Nahren – innere Gelassenheit  
Kräftigen – Wohlgefühl – innere und äussere  
Haltung stärken – Bewegen – neue Körperschichten kennenlernen



## am See

SAMSTAGS  
3.6. bis 30.9.2023

Juni bis Aug. 08.00 bis 09.00 Uhr  
September 09.00 bis 10.00 Uhr

### *auf der Wiese der Badi Sachseln*

Kosten pro Mal CHF 25.– (bar oder Twint)

Anmeldung bis am Vorabend um 21.00 Uhr  
bei Monika Burri 078 680 29 92

Physiotherapeutin, Pilatesinstructorin, Lebenscoach APG

Keine Vorkenntnisse nötig, einzeln buchbar

## auf dem See *mit SUP auf dem Sarnersee*

AB 4 PERSONEN

DI 04. Juli 18.30 bis 19.45 Uhr  
Do 13. Juli 10.00 bis 11.15 Uhr  
Do 20. Juli 18.45 bis 20.00 Uhr

Fr 11. Aug. 18.30 bis 19.45 Uhr  
Fr 18. Aug. 18.30 bis 19.45 Uhr

auch für Events- oder Vereine

Pilates auf der bewegten Matte SUP ist ein besonderes Erlebnis.

Kosten pro Mal CHF 32.– (bar oder Twint)

Auf Wunsch: Instruktion zum Paddeln 15 min.  
vor Lektionsbeginn.

Anmeldung bis 12.00 Uhr am selben Tag  
bei Monika Burri 078 680 29 92  
Physiotherapeutin, SUP Guide SOA

Keine Vorkenntnisse  
nötig, einzeln buchbar.

**STUDIO SPALIHOF**  
Allmendstrasse 1  
6072 Sachseln

studio-spalihof.ch  
info@studio-spalihof.ch  
Tel. 078 680 29 92