

**KOSTENLOSES  
PROBE-TRAINING  
ALLSCHWIL**

MI | 21.10. | 9:15

# NOVEMBER-KICK ALLSCHWIL



**KICK+FLOW**  
training.coaching

**MITTWOCHS 9:15**

4 TRAININGS À 60MIN  
FÜR KÖRPER & GEIST  
1 TRAINING PRO WOCHE  
TRAINERIN: SANDRA M.  
CHF 75.-

**LIMITIERTE TEILNEHMERZAHLT  
ANMELDUNG ERFORDERLICH PER E-MAIL  
SLADANA@KICKANDFLOW.CH  
BIS AM 23.10.20**

**ORT: FABRIKSTRASSE 10**

**START 4. NOVEMBER 2020  
ENDE 25. NOVEMBER 2020**

## **WAS IST KICK + FLOW**

- FOKUSSIERE DICH UND BRINGE DEINE ENERGIE MIT ATEMÜBUNGEN IN DEN FLOW.
- POWERE DICH AUS MIT BODYWEIGHT & KAMPFSPIRITINSPIRIERTEN ÜBUNGEN.
- MIT DER SCHLUSSMEDITATION SCHLIESST DU AUSGEGLICHEN UND ZENTRIERT AB.