

# „GROOVE YOUR BODY“

## „Ein Erlebnis für Körper, Sinne und Energie: Pilates Groove - Mat Class“

Tauche ein in eine neue Pilates-Welt, die du so noch nie erlebt hast: Ein abgedunkelter Raum, neonfarbenes Equipment und Beats, die dich tragen. Und mittendrin: Du – im Flow zwischen Kraft, Präzision und Leichtigkeit.

**Start 08.05.2025 in Kooperation mit Padma Yoga**

Ich bin Sandy, leidenschaftliche Pilates-Trainerin mit Herz, Energie und Erfahrung seit 2015. In meinen Stunden trifft klassisches Pilates auf moderne Musik und ein ganz neues Raumgefühl – entstanden ist daraus die **Pilates Groove Mat Class**: Ein energiegeladener Afterwork-Reset für Körper und Geist.

Wir aktivieren dein Powerhouse, stärken die Körpermitte und bringen dich tief in deinen Flow – begleitet von klaren Bewegungen, bewusster Atmung und dem faszinierenden Kontrast aus Dunkelheit und leuchtenden Akzenten. Geprägt durch meine eigene Mutterschaft fließt ein besonderes Verständnis in meine Arbeit ein.

### Für wen ist die Stunde geeignet?

- Bewegungsfreudige Erwachsene, die Lust auf ein neues Körpergefühl haben
- Fokus auf tiefliegende Bauchmuskulatur & das Powerhouse
- Mobilisation von Wirbelsäule, Hüften & Schultern
- Spürbare Verbesserung deiner Körperhaltung
- Ideal als Energie-Reset – für alle, die mit gezielten Flows ihre Mitte aktivieren und neue Energie spüren wollen
- Neue Kraft tanken und ihr Körpergefühl stärken möchten

## Preise & Angebote

Angebot	Preis	Gültigkeit
Einzeleintritt	CHF 30.–	1 Monat ab Kaufdatum
10er-Abo	CHF 280.–	3 Monate ab Kaufdatum
20er-Abo	CHF 540.–	4 Monate ab Kaufdatum

### Frühlingspecial – nur bis 11. Mai (Muttertagsspecial)

- **10er-Abo:** CHF 250.- (statt 280.-)  
*Ein Eintritt geschenkt – gültig 3 Monate*
- **20er-Abo:** CHF 500.- (statt 540.-)  
*Zwei Eintritte geschenkt – gültig 4 Monate*

Starte jetzt und sichere dir deinen Groove zum Spezialpreis – mit Beats, Power und einem neuen Körpergefühl.

## Infos & Anmeldung

Start im Mai an folgenden Daten und mit folgendem Angebot:

- 08 / 15 / 22.05.2025 löse dein Drop - In anstatt 30.- Franken kostet die Stunde im Mai 20.- oder bringe ein(e) FreundIn und trainiere gratis!
- Die Stunde ist fortlaufend im Juni / Juli / August / September / Oktober / November / Dezember

**Wann:** Jeden Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr

**Wo:** Padma Yoga, Freilagerstrasse 75, 8047 Zürich

**Anmeldung:** Über Sportsnow oder direkt via Mail an: sandysportzone@gmx.ch

**Instagram:** @sandysportzone

