



Nia – getanzte Lebensfreude

- ♥ Du bewegst dich gerne, magst dich aber nicht trimmen und quälen?
- ♥ Du liebst Musik und tanzt gerne, jedoch lieber für dich?
- ♥ Du willst dich fit und gesund halten, aber mit viel Freude und Magie?
- ♥ Du hast Lust, in lockerer und ungezwungener Atmosphäre etwas Neues kennen zu lernen?
- ♥ **Dann bist du mit NIA genau richtig!**

Weitere Infos findest du auf

www.niaverena.ch

oder direkt bei mir

Verena Schmid

079 381 35 66

vs@datazug.ch

Ich lade dich herzlich ein, mit mir die Freude an der Bewegung zu teilen – melde dich heute noch an!



Musik – Bewegung - Magie



Was ist Nia?

Nia ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm, welches Elemente aus Tanz, Kampfsport und Entspannungstechniken verbindet und nicht nur deinen Körper trainiert, sondern auch Geist und Seele berührt.

Nia ist für alle geeignet und bietet dir die Möglichkeit, dich so zu bewegen, wie es dein Körper zulässt.

Nia kennt keinen Leistungsdruck und keinen Wettbewerb. Du wählst deinen Level selber und gehst achtsam mit deinen Ressourcen um.

Nia fördert deine Agilität, Flexibilität und Mobilität, stärkt und stabilisiert dich auf allen Ebenen.

Neu in LUZERN und SURSEE

Angebot in Luzern:

Tribtschenstrasse 19
"Mii Ruum"

Jeweils am Montag
von 09.00 bis 10.00 Uhr

Kosten

3er Schnupperabo
10er Abo
Einzellektion

Angebot in Sursee:

Buchenhof, Industriestrasse 12
«PURE – Yoga, Pilates & more»

Jeweils am Donnerstag
von 17.30 bis 18.30 Uhr

CHF 55.00 (drei aufeinanderfolgende Termine)
CHF 220.00 (12 Wochen gültig)
CHF 25.00

Einstieg jederzeit möglich