

Erlebe
die Magie von



NEU ab 15.03.2017 in Witterswil

Nia® ist besonders, besonders anders.

Nia® ist vielseitig, lustig, unterhaltend.
Der stetige Wechsel zwischen Yin und
Yang, Power und Sanftheit bringt Dein
Nervensystem und somit Deine Muskeln
in Fahrt.

Die Füße sind befreit von Schuhen und
der Körper gewinnt an Kraft, Stabilität
und Mobilität. Inspirierende Musik weckt
die Kreativität in den Bewegungen
und die Gelenke entwickeln
mehr Flexibilität und Agilität.

www.laleila.com

followme@laleila.com



Nia® ist besonders, besonders anders.

Lerne die Nia - Bewegungsfolgen und das gute Gefühl Deinen Körper harmonisch, flexibel und geerdet zu erleben kennen. Nia weckt Deine Einzigartigkeit, ist gelenkschonend und verbessert Körperhaltung und Kondition. Nia ist für alle Menschen gleichermaßen wohltuend und empfehlenswert – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness und benötigt keine Vorkenntnisse.

MONTAG 20:00 – 21:00

Tanzraum Alte Rumfabrik
Güterstrasse 145
4053 Basel

MITTWOCH 12:25 – 13:15

Tanzraum Alte Rumfabrik
Güterstrasse 145
4053 Basel

NEU ab 15.03.2017 in Witterswil

MITTWOCH 17:45 – 18:45

In der MZ Turnhalle
Weisskirchweg 32
4108 Witterswil

DONNERSTAG 07:45 – 08:45

Pfarrheim
Hinterkirchweg 33
4106 Therwil



**Anmeldung & Infos
bei LaLeila 079 370 46 76**

Liz. Nia- Black-Belt & 5 Stages Teacher

Dipl. Wellness-Trainerin II - Autorin - SVEB 1

Mitglied The Nia- Technique - EMfit Qualität in der Gesundheitsförderung
Berufsverband für Gymnastik & Bewegung BGB Schweiz