



ZEIT FÜR DICH

8sam
Personal Training

*Ein Training, das sich komplett
nach Deinen Bedürfnissen richtet.*

FÜR 1-2 PERSONEN
FÜR JEDES ALTER/LEVEL



www.8sam-studio.ch

Fühl Dich besser durch achtsames Training

*MELDE DICH BEI MIR FÜR EIN
KOSTENLOSES VORGESPRÄCH!*

*Wir trainieren in der Natur
und im Studio.*

*Du wählst aus einer Vielzahl von
Möglichkeiten - immer wieder neu:*

*sanftes Cardio-Training
Pilates
Nordic Walking
Vita Parcours
Kräftigung
Entspannungstechniken
Achtsamkeitsübungen
spielerische Bewegungsformen
Balance-Training
Stretching
etc.*

*KATIA BRIN
8SAM TRAINING & COACHING
REICHENSTEINERSTR. 3
4132 MUTTENZ
076 506 55 66
INFO@8SAM-STUDIO.CH
WWW.8SAM-STUDIO.CH*

*MASSGESCHNEIDERT
ABWECHSLUNGSREICH
EFFEKTIV*