

The background features a series of white, curved lines that sweep across the frame, creating a sense of motion and depth. These lines form a large, open circular shape that frames the central text. The overall aesthetic is clean and modern, with a strong emphasis on geometric forms and movement.

# PILATES

MOMENTO  
Raum für Bewegung + Gesundheit

# PILATES

Pilates Matte + Flow Übungen dehnen und kräftigen gezielt die tief liegenden Muskelschichten, stärken unser Zentrum und unsere Wahrnehmung. Jede Bewegung wird in Verbindung mit der Atmung, mit Bewusstsein, Kontrolle und Genauigkeit ausgeführt. Eine Körperschulung der besonderen Art.

**Montag 12.15 - 13.10 Uhr**

**Montag 19.00 - 19.55 Uhr**

**Montag 20.10 - 21.05 Uhr**

**Dienstag 19.30 - 20.25 Uhr**

**Kursort:** Momento - Raum für Bewegung+Gesundheit  
Rütlistrasse 51A, 4051 Basel

**Priska Sager**

Bewegungspädagogin BGB (Level 3)

Pilates Trainerin (Art of Motion)

**061 302 56 03 / [info@momento-bewegt.ch](mailto:info@momento-bewegt.ch)**

**[www.momento-bewegt.ch](http://www.momento-bewegt.ch)**