

# FIT & WELL

*Zeit für Bewegung*

Private-Groupfitness, small but powerful.

**FRÜHJAHR 2023**

Tag	Zeit	Fixkurse* 13.03. – 29.04.2023**)	Kursstruktur & Preise	Kurs-Beschreibung & Hinweise
Montag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	<p>Ein abwechslungsreiches <i>Ganzkörper-Pilates</i> vom Warm-up bis zum <i>Stretch &amp; Relax</i> Workout, für alle die körperlich und geistig fit werden und ein <i>besseres Körpergefühl</i> wollen. Mit Bewegungen aus dem Yoga und bestimmter Atemtechnik regen wir die <i>Entgiftungsorgane</i> an. Auch den <i>Faszien</i> schenken wir unsere Aufmerksamkeit.</p> <p><b>*) Fixkurse: Fixe Kleingruppen</b>, Einstieg jeweils zu Beginn des neuen Quartales resp. Kursblocks.</p> <p><b>**)</b> <u><i>Das Studio ist geschlossen:</i></u>  <span style="color: green;">(06.03. – 11.03.2023)</span>  <span style="color: green;">03.04. – 15.04.2023</span></p>
Dienstag	09.00 – 10.00	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	
Dienstag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	
Dienstag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	
Mittwoch	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	