

FIT & WELL

Zeit für Bewegung

Private-Groupfitness, small but powerful.

Sommer 2023 prov.

Tag	Zeit	Fixkurse* 01.05. – 01.07.2023**)	Kursstruktur & Preise	Kurs-Beschreibung & Hinweise
Montag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	6x, Fr. 114.--/Pers.	<p>Ein abwechslungsreiches <i>Ganzkörper-Pilates</i> vom Warm-up bis zum <i>Stretch & 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>*) Fixkurse: Fixe Kleingruppen, Einstieg jeweils zu Beginn des neuen Quartales resp. Kursblocks.</p> <p>**) <u>Das Studio ist geschlossen:</u> 15. – 20.05.2023 29.05. 2023 (Pfingstmontag) 12. – 17.06.2023 (Sommerpause vom 3.07. bis 02.09.2023)</p>
Dienstag	09.00 – 10.00	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	
Dienstag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	
Dienstag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	
Mittwoch	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	