

Kursdaten

Stand 1. 7. 2017

Tag	Zeit	Kurs	Anforderungen	Leitung	Bemerkung
Montag	17.30–18.25	Pilates Matte	2–3	Linda	
	18.30–19.25	Pilates Allegro Reformer Einsteiger	–	Linda	
	19.45–20.40	Pilates Matte	1–2	Linda	
Dienstag	09.30–10.25	Pilates für Einsteiger	–	Linda	NEU
	18.30–19.45	Yin & Yang Yoga	–	Gabi	NEU
Mittwoch	18.00–18.55	Power Yoga	1–3	Ariane	NEU
	19.00–19.55	Pilates Matte	1–2	Ariane	
Donnerstag	10.00–10.55	Pilates Matte	1–2	Linda	
	12.15–13.10	Pilates Allegro Reformer	–	Linda	
	18.30–19.25	Pilates Allegro Reformer	–	Linda	

Gerätetraining, Pilates in der Schwangerschaft, Pilates für die Rückbildung

nach Absprache

Anforderungen

1: Basis 2: Mittel 3: Fortgeschrittene

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Für Einsteiger, welche die Pilatesmethode noch nicht kennen, ist eine Einführungslektion von 55 Minuten von Vorteil, Einführungslektion zu CHF 60.–

Reformer-Lektionen finden mit mindestens 2 und maximal 4 Personen statt. Eine Anmeldung ist notwendig.

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich, da die Kurse in Kleingruppen von maximal 7 Personen stattfinden.

