

Kursdaten

Stand 1. 4. 2019

Tag	Zeit	Kurs	Level	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	
	18.30–19.25	Pilates Matte, für Alle	1–2	Gabi *	
	19.30–20.25	Faszien Yoga	–	Gabi *	
Mittwoch	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	1–2	Linda	
	19.30–20.25	Pilates-Studio-Circuit	–	Linda	NEU ab 1. Juni 2019
Pilates in der Schwangerschaft, Pilates für die Rückbildung					nach Absprache

Level: 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 70.–

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 8 Personen stattfinden.

* Alle Kurse mit Ariane und Gabi sind separat zu bezahlen, diese laufen nicht unter Pilates porentief.

