

Tag	Ort	Zeit	Kurs	Level	Leitung	Bemerkung
Montag	Studio	08.45–09.45	Vinyasa Flow Yoga		Ariane *	
	Studio	17.30–18.25	Pilates Matte	2–3	Linda	
	Studio	18.30–19.25	Pilates Allegro Reformer Einsteiger	1–2	Linda	
	Studio	19.45–20.40	Pilates Matte	2–3	Linda	
Dienstag	Studio	09.30–10.25	Pilates für Einsteiger	–	Linda	
	Studio	18.15–19.10	Pilates Matte	1–2	Gabi	
	Studio	19.15–20.10	Pilates Allegro Reformer	–		
Mittwoch	Studio	18.00–18.55	Pilates Matte	1–2	Ariane *	
	Studio	19.00–19.55	Pilates Matte	1–2	Ariane *	
Donnerstag	Studio	10.00–10.55	Slings Myofasziales Training®	1–2	Linda	
	Studio	12.15–13.10	Pilates Allegro Reformer	–	Linda	
	Online	19.30–20.25	Pilates Matte	–	Linda	

Pilates Rückbildung und Schwangerschaft 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 notwendig, Einführungslektion zu CHF 80.–

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

* Anmeldung erforderlich direkt an Ariane Mabillard: arianepatricia@gmx.ch

