

Kursdaten

Stand 1. 03. 2020

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	
	12.00–12.55	Pilates Matte	1–2	Linda	
	18.00–18.55	Pilates Reformer Allegro	1–2	Alessa	Neu ab 24. März 2020
	19.00–19.55	Pilates Reformer Allegro	2–3	Alessa	Neu ab 24. März 2020
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	
	17.30–18.25	Pilates Matte	1–2	Linda	
	18.30–19.25	Pilates Allegro Reformer	–	Linda	
	19.30–20.25	Pilates in der Schwangerschaft	–	Linda	
Gerätetraining, 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 80.–

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.

PILATES porentief, Linda Mathys, Gurtenbrauerei 27, 3084 Wabern. Tel. 076 575 39 00, linda.mathys@porentief.ch, www.porentief.ch

