

Kursdaten

Stand 1. 06. 2020

Tag	Ort	Zeit	Kurs	Level	Leitung	Bemerkung
Montag	Online	09.30–10.25	Pilates Matte		Linda	
	Studio	17.30–18.25	Pilates Matte	2–3	Linda	max. 8 Personen
	Studio	18.30–19.25	Pilates Allegro Reformer Einsteiger	1–2	Linda	
	Studio	19.45–20.40	Pilates Matte	1–2	Linda	max. 8 Personen
Dienstag	Studio	09.30–10.25	Pilates für Einsteiger	–	Linda	max. 8 Personen
	Studio	18.00–18.55	Pilates Reformer Allegro	1–2	Alessa *	
	Studio	19.00–19.55	Pilates Reformer Allegro	2–3	Alessa *	
Mittwoch	Studio	19.00–19.55	Pilates Matte	1–2	Ariane *	max. 8 Personen
Donnerstag	Studio	10.00–10.55	Pilates Allegro Refomer Einsteiger	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.

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich, da die Kurse in Kleingruppen von maximal 8 Personen stattfinden.