

FIT & WELL

Zeit für Bewegung

Private-Groupfitness, small but powerful.

Sommer 2024

Tag	Zeit	Fixkurse* 29.04. -29.06.2024**)	Kursstruktur & Preise	Kurs-Beschreibung & Hinweise
Montag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.**)	<p>Ein abwechslungsreiches <i>Ganzkörper-Pilates</i> vom Warm-up bis zum <i>Stretch & Relax</i> Workout, für alle die körperlich und geistig fit werden und ein <i>besseres Körpergefühl</i> wollen. Mit Bewegungen aus dem Yoga und bestimmter Atemtechnik regen wir die <i>Entgiftungsorgane</i> an. Auch den <i>Faszien</i> schenken wir unsere Aufmerksamkeit.</p> <p>*) <u>Fixkurse: Fixe Kleingruppen</u>, Einstieg jeweils zu Beginn des neuen Quartales resp. Kursblocks.</p> <p>**) <u>Das Studio ist geschlossen:</u> Ferien vom 7. (Dienstag) – 11.05.2024 Pfingstmontag, 20.05.2024 Ferien vom 27.05. – 01.06.2024 Sommerpause 1.07. – 31.08.2024 Wiederbeginn ab 2. September 2024</p>
Montag	19.30 – 2030	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.**)	
Dienstag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	
Dienstag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	
Mittwoch	09.00 – 10.00	Pilates–Mix	7x, Fr. 133.--/Pers.	