

# **FIT & WELL**

*Zeit für Bewegung*

Private-Groupfitness, small but powerful.

**Winter 2024 *provisorisch!***

Tag	Zeit	<b>Fixkurse* 04.11. – 21.12.2024**)</b>	<b>Kursstruktur &amp; Preise</b>	<b>Kurs-Beschreibung &amp; Hinweise</b>
Montag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	<p>Ein abwechslungsreiches <i>Ganzkörper-Pilates</i> vom Warm-up bis zum <i>Stretch &amp; 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><b>*) Fixkurse: Fixe Kleingruppen</b>, Einstieg jeweils zu Beginn des neuen Quartales resp. Kursblocks.</p> <p><b>**)</b> <u><i>Das Studio ist geschlossen:</i></u>  <i>Ferien vom 11.11. – 16.11.2024</i>  <i>Ferien vom 16.12.2024 – 04.01.2025</i></p>
Montag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	
Dienstag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	
Dienstag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	
Mittwoch	09.00 – 10.00	Pilates-Mix	5x, Fr. 95.--/Pers.	