

# **FIT & WELL**

*Zeit für Bewegung*

Private-Groupfitness, small but powerful.

**Winter 2025**

Tag	Zeit	Stundenplan <i>06.01. – 29.03.2025**)</i>	Preise	Kurs-Beschreibung & Hinweise
Montag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	10er ABO*) für Fr. 216.— 5er ABO*) für Fr. 116.— Einzelpreis Fr. 24.--/Std	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.
Montag	19.30 – 2030	Pilates-Mix	10er ABO*) für Fr. 216.— 5er ABO*) für Fr. 116.— Einzelpreis Fr. 24.--/Std	<p><b><u>Bei ABO:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ist ein fester Platz in der gewählten Lektion reserviert</li> <li>• Gültigkeiten: 10er ABO bis 12. April 2025 5er ABO bis 01. März 2025</li> <li>• Bei erster Lektion bezahlbar</li> </ul>
Mittwoch	09.00 – 10.00	Pilates-Mix	10er ABO*) für Fr. 216.— 5er ABO*) für Fr. 116.— Einzelpreis Fr. 24.--/Std	<p><b><u>**)</u> <i>Das Studio ist geschlossen:</i></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Ferien vom 03.02.2025 – 08.02.2025</i></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>Ferien vom 17.03.2025 – 22.03.2025</i></b></p>