

FIT & WELL

Zeit für Bewegung

Private-Groupfitness, small but powerful.

Herbst 2022 (prov.)

Tag	Zeit	Fixkurse* <i>05.09. – 29.10.2022**)</i>	Kursstruktur & Preise	Kurs-Beschreibung & Hinweise
Montag	18.30 – 19.30	Pilates-Mix	6x, Fr. 108.--/Pers.	<p>Ein abwechslungsreiches <i>Ganzkörper-Pilates</i> vom Warm-up bis zum <i>Stretch & Relax Workout</i>, 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>*) Fixkurse: Fixe Kleingruppen, Einstieg jeweils zu Beginn des neuen Quartales resp. Kursblocks.</p> <p>**) <u><i>Das Studio ist geschlossen:</i></u> <i>26.09. bis 09.10.2022 (Herbstferien)</i></p>
Montag	20.00 – 21.00	Pilates-Mix	6x, Fr. 108.--/Pers.	
Dienstag	09.00 – 10.00	Pilates-Mix	6x, Fr. 108.--/Pers.	
Dienstag	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	6x, Fr. 108.--/Pers.	
Dienstag	19.30 – 20.30	Pilates-Mix	6x, Fr. 108.--/Pers.	
Mittwoch	18.00 – 19.00	Pilates-Mix	6x, Fr. 108.--/Pers.	