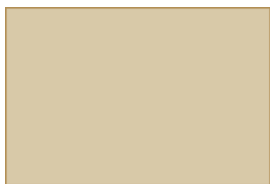


Pilates Stundenplan Kleingruppentraining

gültig von 09.01.2012 bis 30.06.2012

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
			09:00 PILATES MATTE & REFORMER Fokus Kräftigung Sonja Estermann	08:30 YOGILATES externes Angebot Claudia Kreiner	
10:15 PILATES MATTE & REFORMER Fokus Beckenboden Irmí Lechner				10:00 PILATES MATTE PRIVATGRUPPE Irmí Lechner	
	17:00 MEDICAL PILATES KURS WIRBELSÄULE Claudia Kreiner		17:00 PILATES MATTE & REFORMER leicht Claudia Kreiner	17:00 KOMPLEXES RÜCKENTRAINING Angela Gramberger	
18:00 PILATES MATTE & REFORMER leicht/mittel Irmí Lechner	18:00 PILATES MATTE PRIVATGRUPPE Claudia Kreiner	17:00 PILATES REFORMER PRIVATGRUPPE Claudia Kreiner	18:15 PILATES MATTE & REFORMER mittel Claudia Kreiner		
19:15 PILATES MATTE & REFORMER intensiv Irmí Lechner	19:15 PILATES PROFI externes Angebot Claudia Kreiner		19:30 MEDICAL PILATES KURS WIRBELSÄULE Claudia Kreiner		



OFFENE GRUPPENSTUNDEN (max. 6 Teilnehmer)

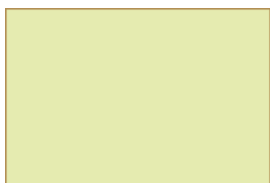
GANZ FLEXIBEL GRUPPENSTUNDEN NACH LUST UND ZEIT BUCHEN! ABWECHSLUNGSREICH & EFFEKTIV!

Effektives Kleingruppentraining mit Pilates Bodenübungen und dem Pilatesgerät "Reformer"! Neu: Komplexes Rückentraining mit Wackelbrett, Aerostep uvm.!

OFFENE GRUPPENSTUNDEN PER 10ER BLOCK 179,00

ERSTER 10ER BLOCK ZUM KENNENLERNEN 169,00

SCHNUPPERN (EINE GRUPPENSTUNDE) 10,00

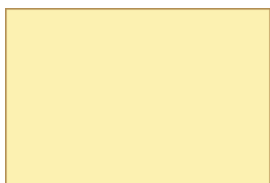


MEDICAL PILATES KURS 10wöchiger Spezialkurs

IN DIESEM KURS WIRD IN EINER GLEICHBLEIBENDEN GRUPPE AUFBAUEND TRAINIERT!

Optimal zum Einstieg ins Pilatestraining oder im Anschluss an eine Physiotherapie! Start der 10wöchigen Kurse jeweils im September, Jänner und April!

KLEINGRUPPE MIT 6 TEILNEHMERN 159,00



EXTERNER ANGEBOT

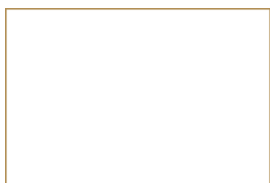
EXTERNE ANGEBOTE ERWEITERN UNSEREN STUNDENPLAN ...

Yogilates ist eine dynamisch aktivierende Mischung von Yoga und Pilates und bewegt Sie energetisierend in den Tag!

Pilates Profi ist eine fließend durchgeplante Stunde für Teilnehmer mit guten Pilateskenntnissen!

Termine & Anmeldung bei claudia.kreiner@balancedmind.at

PRO KLASSE 15,00



PRIVATGRUPPE

ORGANISIEREN SIE DOCH EINE EIGENE GRUPPE MIT IHREN FREUNDEN!

Wir bieten gerne Matten - & Reformergruppen in privatem Ambiente an!

PRIVATGRUPPE MATTE (10X): 4-6 TLN. 159,00

PRIVATGRUPPE REFORMER (10X): 4-6 TLN. 169,00