

## Pilates Kursdaten Oktober-Dezember 2010

### Lektionsplan Pilates

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Neue Zeit! 07.00-07.45 Uhr		*07.00-07.45 Uhr
	09.00-09.55 Uhr		*09.00-09.55 Uhr	
	10.00-10.55 Uhr		*10.00-10.55 Uhr BWS	
		12.15-13.10 Uhr		12.15-13.10 Uhr
17.30-18.25 Uhr		17.30-18.25 Uhr BWS		
18.30-19.25 Uhr	19.00-19.55 Uhr	18.30-19.25 Uhr		
	20.15-21.10 Uhr			

BWS: Kurs Bewegte Schwangerschaft

\*Lektion findet statt, wenn mind. 4 Teilnehmer diese Lektion besuchen möchten.

Start: Montag 11. Oktober 2010

Ende: Donnerstag 23. Dezember 2010

**Abonnement unbegrenzt:** 440.- Franken (11. Wochen)

Mit diesem Abo kannst du im Kursblock Oktober bis Dezember sooft ins Pilates kommen wie du möchtest (11 Wochen).

**Abonnement 2x pro Woche:** 352.- Franken (22 Lektionen)

Mit diesem Abo kannst du zweimal pro Woche eine Pilateslektion besuchen, die Tage kannst du selber frei bestimmen.

**Abonnement 1x pro Woche:** 198.- Franken (11 Lektionen)

Reduktion auf Freitagskurs: 162.- Franken (9 Lektionen)

Bei diesem Abo nennst du die Lektion, welche du gerne besuchen möchtest (Wochentag und Zeit). Falls du jedoch aus irgendwelchen Gründen deine Lektion nicht besuchen kannst, kannst du deine versäumte Lektion an einem anderen Wochentag vor- respektive nachholen, dies muss auch nicht in der gleichen Woche sein, wie deine versäumte Lektionen. Für Personen, welche unregelmässige Arbeitszeiten haben, ist es auch möglich von Woche zu Woche andere Lektionen zu besuchen.

**10er-Abonnement Bewegte Schwangerschaft:** 280.- Franken (Gültig für 3 Monate)

Dieser Kurs findet in Kleingruppen von maximal 8 Teilnehmern statt. Geeignet ist dieser Kurs bei einer unproblematischen Schwangerschaft und kann sogar bis vor den Geburtstermin besucht werden. Der Kurs ist auf die individuellen Bedürfnisse während der Schwangerschaft abgestimmt. Beschwerden, welche während einer Schwangerschaft auftreten können durch diesen Kurs reduziert werden und verhelfen zu mehr Lebensqualität bis zum freudigen Ereignis.