

KURS – STUNDENPLAN

>>> **gültig ab 1. Oktober 2017** <<<

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			08.00-09.00 Cardio Workout	08.00-09.00 Cardio Workout
	09.00-10.00 Total Workout	09.00-10.15 YOGA	09.00-10.00 Faszien Workout	09.00-10.00 Pilates Workout
13.00-14.15 Yoga im LEOS SPORTS CLUB		12.00-13.15 Yoga im LEOS SPORTS CLUB	13.00-14.15 Yoga im LEOS SPORTS CLUB	
18.30-19.45 YOGA		18.00-19.00 AERIAL YOGA		
20.00-21.00 AERIAL YOGA	19.45-21.00 YOGA		ab 5.10.2017 20.00-21.00 YIN YOGA	

Sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses interessiert sein,
melden Sie sich bitte **ONLINE** über meine Homepage an !!!

www.aloha-mana.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 6-8 Personen (AERIAL/Workouts),
bzw. 10 Personen (Yoga) begrenzt und findet ab 2 Personen statt.
(Die Kurse im LEOS SPORTSCLUB sind lediglich als Info aufgeführt !)

Preise je Kurseinheit	YOGA / Workouts	AERIAL YOGA
Einzelstunde	18,00 €	20,00 €
10er Karte (6 Monate gültig !!!)	160,00 €	180,00 €
Personaltraining	80 € / Std. 380 € / 5er Abo 720 € / 10er Abo	80 € / Std. 380 € / 5er Abo 720 € / 10er Abo

Yoga	<i>viele stehende Übungen, Kraft, Flexibilität und Balance werden gleichermaßen geübt, Sequenzen ermöglichen fließende Übergänge</i>
YinYoga	<i>Einfache Asanans und langes Verweilen in den Asanas laden ein zum Entspannen und Loslassen, keine Yoga Kenntnisse erforderlich !</i>
Aerial Yoga	<i>mal Lust so richtig Abzuhängen?! Die optimale Mischung aus Stärkung, Haltung und Dehnung</i>
Total Workout	<i>Ganzkörper-Functional-Training mit Gewichten (0,5–4kg) & Eigengewicht</i>
Pilates Workout	<i>Aktivierung und Kräftigung der Körpermitte mit Ball als Hilfsmittel</i>
Faszien Workout	<i>'Selbstmassage' und Kräftigung mit GRID Rolle und kleinem Ball</i>
Cardio Workout	<i>Cardio-Intervall-Functional-Training ZIRKEL</i>