

KURS – STUNDENPLAN

>>> **gültig 11. September 2020** <<<

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitags...
				... alle 14 Tage siehe Buchungssystem
	09.00-10.00 Z Total Workout	08.30-9.30 L/Z YOGA	09.00-10.00 L/Z Pilates Workout	09.00-10.00 L/Z Faszien Workout
18.00-19.15 L YOGA				18.00-19.00 PB AERIAL Advanced
	19.30-20.45 L/Z YOGA			
20.00-21.00 PB AERIAL Yoga				

Die Abkürzungen neben den Uhrzeiten stehen für:

L – Live Teilnahme

Z – Zoom Teilnahme

L/Z – Live & Zoom Teilnahme

PB – Kursort PILATES BOUTIQUE

Bitte melde Dich über mein Online-Buchungssystem
bzw. über die Mindbody APP an !!!

www.maren-wilkins.com

Preise je Kurseinheit	YOGA / Workouts	AERIAL YOGA
Einzelstunde	18,00 €	20,00 €
10er Karte (6 Monate gültig !!!)	160,00 €	180,00 €
Personaltraining	80 € / Std. 100 € / Std. ausser Haus 5er & 10er Abo auf Anfrage	80 € / Std. 380 € / 5er Abo 720 € / 10er Abo

Yoga Kraft, Flexibilität und Balance werden geübt, der Atem vertieft, klare Ausrichtung & Haltung, Gelassenheit und Hingabefähigkeit sowie Körperwahrnehmung deutlich verbessert

Aerial Yoga mal Lust so richtig Abzuhängen?! Die optimale Mischung aus Stärkung, Haltung, Akrobatik, Umkehrhaltungen und Dehnung

Aerial Advanced nur für Fortgeschrittene

Total Workout Ganzkörper-Functional-Training mit Gewichten (0,5–4kg) & Eigengewicht

Pilates Workout Aktivierung und Kräftigung der Körpermitte mit Hilfsmitteln, zB Ball, Stuhl...

Faszien Workout 'Selbstmassage' und Kräftigung mit Faszien-Rollen und kleinem Ball