

Bewegende Momente!



www.grafschmiede.net

PILATESKURSE

AB MONTAG, 24. SEPTEMBER 2012

NEU: Gerätetraining auf allen klassischen Pilates Geräten wie Reformer, Chair, Ladder Barrel und Cadillac! Näheres dazu auf www.pilateszeit.at

| Zeit | Kurs | Kursort | Kursgröße | Kursdauer | Preis/P. |
|-----------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|--------------|----------|
| MONTAG | | | | | |
| 07.50 | PILATES Gerätetraining | pilateszeit | max. 4 Pers. | 10 x 55 Min. | € 120,- |
| 17.30 | PILATES Matte/Advanced | Kindergarten Altmünster | max. 12 Pers. | 10 x 55 Min. | € 85,- |
| 18.30 | PILATES Matte/Beginner | Kindergarten Altmünster | max. 12 Pers. | 10 x 55 Min. | € 85,- |
| 19.30 | PILATES Matte/Intermediate | Kindergarten Altmünster | max. 12 Pers. | 10 x 55 Min. | € 85,- |
| DIENSTAG | | | | | |
| 07.45 | PILATES Gerätetraining | pilateszeit | max. 4 Pers. | 10 x 55 Min. | € 120,- |
| MITTWOCH | | | | | |
| 17.00 | PILATES Gerätetraining | pilateszeit | max. 4 Pers. | 10 x 55 Min. | € 120,- |
| 18.00 | PILATES Gerätetraining | pilateszeit | max. 4 Pers. | 10 x 55 Min. | € 120,- |
| 18.30 | RELAX Methoden zum Stressabbau * | Kindergarten Altmünster | max. 12 Pers. | 10 x 55 Min. | € 85,- |

Einzel-, Duett-, oder Privatgruppentraining sowie Restplätze auch auf Anfrage!

* Anmeldung für **RELAX**: elisabeth.spieberger@yahoo.de » +43 (0)650 34 88 602



INFOS & ANMELDUNG

pilateszeit » Monika Fercher » Hofstattstraße 12 » 4813 Altmünster
+43 (0)664 51 66 329 » info@pilateszeit.at » www.pilateszeit.at