

PILATESKURSE

Zeit	Kurs	ab Montag, 21. September 2015	Kursort	Kursgröße	Preis/P.
MONTAG					
08:30	MATTE INTRO/IDEAL Beginner+	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
17:20	MATTE IDEAL Mittelstufe	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
18:30	MATTE CHALLENGE Fortgeschrittene	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
19:40	MATTE INTRO Beginner	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
07:15	GERÄTE Frühstückspilates (30 min.)	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 75,00	
07:55	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	

DIENSTAG					
18:00	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	
19:15	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	

MITTWOCH					
17:20	MATTE INTRO Beginner	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
18:30	MATTE IDEAL Mittelstufe	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
07:15	GERÄTE Frühstückspilates (30 min.)	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 75,00	
08:00	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	
10:15	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	
12:15	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	
18:30	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	
19:45	GERÄTE	pilateszeit Altmünster	max. 4 Pers.	€ 150,00	

DONNERSTAG					
09:00	MATTE INTRO/IDEAL Beginner+	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	

FREITAG					
18:00	MATTE INTRO für MÄNNER	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	
19:10	MATTE IDEAL/INTRO Beginner+	pilateszeit Gmunden	max. 12 Pers.	€ 100,00	

Kursdauer: 10 x je Kurseinheit 55 min. und nur gegen vorheriger Anmeldung!

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

Gerätetraining auf allen klassischen Pilates-Geräten wie Reformer, Chair, Ladder Barrel und Cadillac!

Nähtere Infos bei Monika Fercher Tel. 0664 - 51 66 329 und www.pilateszeit.at

TREUE WIRD BELOHNT!

Ab Herbst 2015:

1. Zehnerblock Herbst 2015
2. Zehnerblock Winter 2015 - 10 %
3. Zehnerblock Frühjahr 2016 - 20 %

INFOS & ANMELDUNG:

Monika Fercher

Tel. 0664 - 51 66 329

info@pilateszeit.at

Elisabeth Spiessberger

Tel. 0650 - 34 88 602

elisabeth@pilateszeit.at

pilateszeit Altmünster

Hofstattstrasse 12, 4813 Altmünster

pilateszeit Gmunden (nur Mattentraining)

Kaltenbrunnerstrasse 27a, 4810 Gmunden