

Stundenplan

Der private Fitness Club für Frauen♥



Montag Hort ♥ 9.40–11h	Dienstag Hort ♥ 9–10h RB 10.20–11.30h	Mittwoch	Donnerstag	Freitag Hort ♥ 9–10.15h	Samstag
	09.00 Step & Tone L2 Silvia Senn	09.00 – 10.15 Ballooning L1 Brigitte	09.00 TRX Pilates L2 Silvia Stalder	09.00 Bellicon Jump L2 Denise	10.15 Yoga / Stretching oder
09.40 Bellicon Jump L3 Diana	10.20 Rückbildung inkl. Hort Brigitte	10.30 Best Age Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Mama + Baby Workout nach Absprache Brigitte	Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache
12.15 Yoga / Stretching Brigitte	 Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire			Nachmittags Geburtsvorbereitung Paare nach Absprache	Öffnungszeiten Montag 9.30–14.00 17.00–20.00 Dienstag 9.00 –14.00 18.00–20.00 Mittwoch 9.00–12.00 17.30–20.00 Donnerstag 9.00–14.00 17.30–20.00 Freitag 9.00–12.00 Samstag 9.30–12.30
17.10 Rückenfit Brigitte		18.30 Tabata L3 Silvia Senn		 Tupler Technik® Rektusdiastase Therapie powered by Master Trainer <i>Nicole Pascher</i> Training mit Mire	
18.30 Schwangerschaftsgymnastik Brigitte	19.00 Zumba Adriana Jenny	19.40 SS / Yoga Nidra nach Absprache	19.00 Bellicon Jump L3 Emma		
19.45 Rückbildung Brigitte					

♥ Kinderhort



Preisliste

Wir sind QualiCert anerkannt! (Zusatzversicherung)

Unsere Fitness Abos

Kraft/Cardio/Analyse/Group Fitness		
12 Mt.	inkl. 1 Kind im Hort	990.–
6 Mt.	ohne Hort	690.–
3 Mt.	ohne Hort	490.–
Best Age (ab 64. Jahren) 12 Mt.		
		890.–
Happy Girl (bis 18. Geburtstag)		890.–
EMS Bauchgurt/Mt.		100.–

10er Abo Group Fitness 3 Mt.

Kinderhort pro Stunde	10.–
Kinderhort im Jahr	200.–

Zusatz Angebote

Ganzkörperpeeling	85.–
Cellulite Pflege Wickel/Balancer	95.–
30 Min. Lymphstyler	45.–
Körperanalyse	80.–

Rund um die Geburt ♥ Abo

Geburtsvorbereitung Privat 3,5 Stunden	250.–
Schwangerschafts Gymnastik 10 x	390.–
Yoga Nidra 5 x	250.–
Rückbildung 10 x	390.–
Rückbildung mit Baby Hort 9 x	450.–
Mama/Papa Workout 5 x	150.–
Baby Massage 3 x 1 Stunde	160.–
Nothelferkurs Baby/Kleinkinder	180.–
Nothelferkurs Paare	300.–
Trageberatung	150.–
Heilpflanzenkurs Baby/Kleinkind	80.–