Stand:
23.04.2017

KURSPLAN
Hoch-Sommer 22.Mai-29.Juli.2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00			**Pilates Matte Basic I** 09:00-10:00 07.06.-26.07.2017 8 Termine 10 Plätze / 96€ Pia			
10:00	**Einstieg auch während laufender Kurse möglich** **Interessiert an einer Probestunde einfach melden.**					
17:00	**Heiße Feder Arme + Beine a. Tower** 17:00 – 18:00 22.05.-24.07.2017 9 Termine 6 Plätze / 135€ Anja		**Pilates Matte Basic** 17:30 – 18:30 07.06.-26.07.2017 8 Termine 10 Plätze / 96€ Hirstina	**Pilates Chair Classic** 17:30 – 18:30 01.06.-27.07.2017 8 Termine 6 Plätze / 120€ Tanja		
18:00	**Pilates Matte Basic I / II** 18:00 – 19:00 22.05.-24.07.2017 9 Termine 10 Plätze / 108€ Tanja	**Matte Basic II** 18:00 – 19:00 06.06.-25.07.2017 8 Termine 10 Plätze / 96€ Nicole		**Pilates Classic Tower & Matte** 18:30 – 19:30 01.06.-27.07.2017 8 Termine 6 Plätze / 120€ Anja		
19:00	**Pilates Matte Basic II / Mittelst. I** 19:00 – 20:00 22.05.-24.07.2017 9 Termine 10 Plätze / 108€ Tanja	**Pilates Matte Basic I** 19:00 – 20:00 23.05.-25.07.2017 10 Termine 10 Plätze / 120€ Nicole /Sandra	**Pilates Matte Basic II-Mittelstufe** 19:30 – 20:30 24.05.-26.07.2017 10 Termine 10 Plätze / 120€ Steffi	**Pilates Matte Basic II** 19:30 – 20:30 01.06.-27.07.2017 8 Termine 6 Plätze / 96€ Tanja		
20:00	**Pilates Matte Mittelstufe I / II** 20:00 – 21:00 22.05.-24.07.2017 9 Termine 10 Plätze / 108€ Tanja					

Achtung: Feiertag am 05.06

Achtung: Feiertag am 15.06 und 25.05

LEGENDE

- Matte Gruppe Basic / Einsteiger I /II
- Matte Gruppe Mittelstufe I / II
- Matte Gruppe Fortgeschritten I / II
- Gerät Gruppe Tower Focus Arme & Beine
- Gerät Gruppe Chair
- Gerät Gruppe Pilates Classic

Studenten Rabat Kursgebühr minus 20 %
Buche Chair/Classic und Mattenkurs zusammen innerhalb eines Kursblockes, entspricht die Kursgebühr für alle Gruppenkurse 12€/h. Einsteiger Kurse (hell gelb) sind alle Probestunden geeignet. Matte 12€/h (Gruppe) / Gerätekurs (Gruppe) 15€/h. Drop-in Matte 14€/h (Gruppe) / Drop-in Geräte 17€/h (Gruppe)
Bequeme Bekleidung mitbringen, Schuhwerk = Socken
Kursgebühr muss spätestens am ersten Kurstag bezahlt werden
Pilates Kurse sind geschlossen Kurse
Studio ist 15 min vor Unterrichtsbeginn besetzt, Kursdauer 55min
Fehlstunden können nur in gleichwertigen Kursen innerhalb des Kursblocks bis spätestens zwei Wochen nach Kursblockende nachgeholt werde

Kursbeschreibungen im Detail – Matte Gruppe:
Matte Gruppe Basic I maximal 10 Teilnehmer, sind zum Einstieg geeignet, hier können jederzeit Probestunden statt finden.
Basic I + II bis Mittelstufe I Matte Gruppe maximal 10 Teilnehmer, sind fortführende Kurseinheiten, für bereits geübte Pilates Schüler. Nach Rücksprache auch zum Einstieg geeignet. Hier ist das Vor- oder Nachholen von Fehlstunden jederzeit möglich.
Mittelstufe Matte Gruppe, maximal 10 Teilnehmer, sind ausschließlich für geübte Schüler. Hier ist das Vor- oder Nachholen von Fehlstunden möglich.
Fortgeschritten Matte I /II Gruppe, maximal 10 Teilnehmer, nach Rücksprache mit Trainer ist der Einstieg möglich. Nur für Mittelstufe Schüler oder nach Absprache geeignet um Fehlstunden nach zu holen.

Kursbeschreibungen im Detail Gruppe Gerät:
Chair Gruppe max. 6 Teilnehmer, Training findet ausschließlich am Chair statt.
Tower Classic max. 6 Teilnehmer, findet zu ca. 50% auf der Matte und 50% am Tower statt.
Heiße Feder, max. 6 Teilnehmer, findet am Tower & Matte statt, Focus liegt auf den Armen und den Beinen in einem Tiefen Power House / Starke Mitte.

Kursplanung 2017:
~~09.01. – 09.03.2017 → 9 Termine~~
~~06.02. – 09.03.2017 → 5 Termine (neu)~~
~~13.03. – 18.05.2017 → 10 Termine~~
22.05. – 28.07.2017 → 10 Termine
31.07. – 18.08.2017 → Sommer Highlights
21.08. – 25.08.2017 → geschlossen
28.08. – 20.10.2017 → 8 Termine
23.10. – 21.12.2017 → 9 Termine
25.12. - 31.12.2017 → geschlossen

Kurskosten Gruppe Matte:
5 Termine: 60 Euro
8 Termine: 96 Euro
9 Termine: 108 Euro
10 Termine: 120 Euro
Sommer Highlights 35 Euro

Kurskosten Gruppe Geräte
5 Termine: 75 Euro
8 Termine: 120 Euro
9 Termine: 135 Euro
10 Termine: 150 Euro
Bei Buchung von Matte und Chair innerhalb eines Kursblocks gilt auch hier der 12 €/h Preis.

Trainer:
Montag + Donnerstag: Anja + Tanja
Dienstag: Tanja + Nicole + Sandra
Mittwoch: Steffi + Hirstina + Pia

Anmeldung: info@workout-nuernberg.de
0151 51106615