

KURSPLAN

Stand:
01.06.2017

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

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

09:00

Einstieg auch während laufender Kurse möglich

Pilates Matte Basic I
09:00-10:00
07.06.-26.07.2017
8 Termine
10 Plätze / 96€
Pia



10:00

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 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€
Hirstina

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

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
10 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 geschlossenen 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 werden

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