




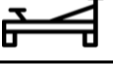


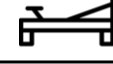





















# KURSPLAN Quartal II 2019


01.04.2019 - 29.06.2019


- Alle Kurse müssen online gebucht werden.  
 - Kurskarten werden nach Eingang der Buchung im System für den gebuchten Tag bis zum Ende des Kurses auf diesen Wochentag durchgebucht (siehe Besätigungsmail).  
 - Reformen Stunden/5er u 10erKarten müssen komplett eigenständig verbucht werden. (Jede Einzelne Stunde)  
 - Änderungen/Kursverschiebungen oder Absagen müssen eigenständig gebucht werden.  
 - Stunden werden abgesagt wenn bis 12 Uhr für die Abendkurse keine Buchung erfolgt ist, dies gilt für alle Vormittagskurse für 17 Uhr des Vortages.  
 - Stunden die in einem Höherwertigen oder Niedrigeren Kurs gebucht werden möchten, können über den Admin gebucht werden (bitte via Mail kontakt aufnehmen). Für Höherwertige Kurse muss die Differenz bezahlt werden, keine Auszahlung zu Niedriger-Wertigen Kursen möglich  
 - Einzel- oder Duo-Stunden sind mindestens eine Woche vor stattfindender Stunde zu buchen und können ab diesem Zeitpunkt innerhalb von 24h vom Studio abgesagt werden.  
 - Freitags und Samstags-Kurse können aufgrund von Weiterbildungsmaßnahmen oder Workshops vom Studio abgesagt werden.\*


Stand: 12.12.2018


Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag	
großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	großer Raum	kleiner Raum	alle Räume	großer Raum	
<p><b>HINWEIS:</b>                      Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich. Teilnahme nur mit gültiger Online Buchung möglich. Ab Probestunde kostet 10€ und wir bei Kursbuchung von Kursgebühr abgezogen. Teilzahlungen möglich bei Kursbuchungen, ausgenommen Wechsel von Matte auf Gerät mit Aufpreis möglich, Wechsel von Gerät auf Matte möglich.</p>		<p><b>KURSGEBÜHR (Q1):**</b>                      Matte 12€/h bei Kursbuchung                      Geräte 14€/h bei Kursbuchung                      Drop in Matte = 14€/h                      Drop in Geräte = 17€/h                      10er Karte Matte= 135€                      5er Karte Matte= 72€                      10er Karte Geräte= 165€                      5er Karte Geräte=85€                      4er Karte Reformer=76€</p> <p>Einzelunterricht =66€/h                      5er Karte = 315€                      5er Karte Duo= 180€ p.P.</p> <p>URBAN SPORT Buchungen nur auf Matten                      Gruppenkursen möglich.</p>						<p><b>Einzel / Duo-training</b>                      13:30 - 14:30                      Anja</p> <p>                      buchbar online mind. 1 Woche vor Stunde</p>	<p><b>Matte Basic*</b>                      09:00 - 10:00                      Hristina</p> <p> </p>
<p><b>Matte Basic</b>                      17:00 - 18:00                      Barbara</p> <p> </p>	<p><b>Reformer Gruppe (3TL)</b>                      17:00 - 18:00                      Anja</p> <p></p>	<p><b>Matte Basic</b>                      17:30 - 18:30                      Claudia</p> <p> </p>			<p><b>Reformer Gruppe (3TL)</b>                      17:30 - 18:30                      Anja</p> <p></p>		<p><b>Einzel / Duo-training **</b>                      15:30 - 16:30                      Claudia</p> <p>                      buchbar online mind. 1 Woche vor Stunde</p>		
<p><b>Tower Gruppe</b>                      18:00 - 19:00                      Anja</p> <p> </p>	<p><b>Matte AthleticsFIT</b>                      18:30 - 19:30                      Hristina</p> <p> </p>	<p><b>Reformer Gruppe (3TL)</b>                      18:30 - 19:30                      Claudia</p> <p></p>	<p><b>Chair / Matte Gruppe (6TL)</b>                      18:00 - 19:00                      Pia</p> <p></p>		<p><b>Tower Gruppe</b>                      18:30 - 19:30                      Anja</p> <p> </p>		<p><b>Einzel / Duo-training **</b>                      16:30 - 17:30                      Claudia</p> <p>                      buchbar online mind. 1 Woche vor Stunde</p>		
<p><b>Matte Basic / Mittelstufe</b>                      19:00 - 20:00                      Anja</p> <p> </p>			<p><b>Yin Yoga</b>                      19:00 - 20:00                      Pia</p> <p> </p>		<p><b>Matte Basic / Mittelstufe</b>                      19:30 - 20:30                      Anja</p> <p> </p>				
<p><b>Matte Mittelstufe/ Fortge.</b>                      20:00 - 21:00                      Anja</p> <p> </p>									


Pilates Matte&Tower 


Athletics Matte Kraft Ausdauer Programm, mit bekannte Pilates Übungen 


Klassisches Pilates / Matten Training 



Einzeltraining oder/und Duo 

Pilates Chair 

Pilates Reformer Trainig in der Gruppe von 3 TL 

Yin Yoga, Entspannung &Dehnung 

@ Urban Sports Kurs-Empfehlungen zum Einstieg: Nicht gekennzeichnete Kurse werden nur für Pilates-Kenner d. Studios empfohlen und werden auf eigenes Risiko besucht. 

Schwierigkeitsstufe / Voraussetzung:  mind. ca. 6-12 Monate Basic Erfahrung  
 mind. ca. 12-24 Monate Mittelstufe Erfahrung

\* entfällt an folgenden Samstagen=02.03.2019 /30.03.2019 //// \*\* Gültigkeiten der 4er, 5er und 10er Karten berücksichtigen

BUCHUNGEN BITTE ÜBER ONLINE BUCHUNGSSYSTEM / <https://www.workout-nuernberg.de/pilates-aktuelle-kurse/aktuelle-kurse-anmeldung/> / Preisliste siehe online