



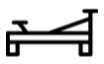



















**KURSPLAN
2019 bis Ende des Jahres
(Änderungen vorbehalten)**

- Alle Kurse müssen **eigenständig** online gebucht werden.
 - 1er, 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.*
 - dieser Kursplan ist nur in Verbindung mit dem online system gültig, Stunden die im Online System angeboten sind haben Gültigkeit


Stand: 02.09.2019
 PREISE siehe Preisliste


Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	Samstag
großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	großer Raum	kleiner Raum	alle Räume	großer Raum
		Einzel / Duo-training 07:30 - 08:30 Anja  buchbar online mind. 1 Woche vor Stunde						Video-Pilates-Sesscion (3-4TL) Pilates Matte via Livestram ab Dez. 2019 8:00 - 09:00 Anja ab Dez 19 	Matte Basic 09:00 - 10:00 Hristina 
Matte Basic 17:00 - 18:00 Barbara 	Reformer Gruppe (3TL) 17:00 - 18:00 Anja 	Matte Basic 17:30 - 18:30 Claudia 				Reformer Gruppe (3TL) 17:30 - 18:30 Anja 	Video-Pilates-Sesscion (3-4TL) Pilates Matte via Livestram ab Dez. 2019 16:30 - 17:30 Anja ab Dez 19 		
Tower Gruppe 18:00 - 19:00 Anja 	Matte AthleticsFIT 18:30 - 19:30 Hristina 	Reformer Gruppe (3TL) 18:30 - 19:30 Claudia 	Feet up (5TL) 18:00 - 19:00 Pia ab ca. Nov/Dez 2019 			Tower Gruppe 18:30 - 19:30 Anja 	Video-Pilates-Sesscion (3-4TL) Pilates Matte via Livestram ab Dez. 2019 17:30-18:30 Anja ab Dez 19 		
Matte Basic / Mittelstufe 19:00 - 20:00 Anja 			Yin Yoga 19:00 - 20:00 Pia 			Matte Basic / Mittelstufe 19:30 - 20:30 Anja 			
Matte Mittelstufe/ Fortge. 20:00 - 21:00 Anja 	Video-Pilates-Sesscion (3-4TL) Pilates Matte via Livestram ab Dez. 2019 20:00 - 21:00 Anja, ab Dez 19 		Reformer Gruppe (3TL) 19:30 - 20:30 Anja ca. ab Okt. 2019 						


Pilates Matte&Tower



Athletics Matte Kraft Ausdauer Programm, mit bekannte Pilates Übungen



Klassisches Pilates / Matten Training



Einzeltraining oder/und Duo




Feet up @ ist ein Training das auf Yoga Übungen basiert und durch ein Geräte den Fokus auf den Handstand legt um den Nacken zu entspannen.



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

Video Session ermöglichen es in Gruppen von 3-4TL mit dem Trainer über eine Videoverbindung zu trainieren (Kunde Studio, Trainer nicht), hierbei soll es schneller möglich sein Stunden individuell zu gestalten und individuellere Termine zu vereinbaren. Vorerst geplantes Angebot Pilates Matte später Tower evtl. auch Reformer


* entfällt an folgenden Tagen =22. und 23.November 2019 // ** Gültigkeiten der 1er, 5er und 10er Karten berücksichtigen

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