Anitafit

Kursprogramm

ab Montag 22. April 2024:

Montag:	10:00 Uhr	**Seniorenfit** (A) **NEU!** wir trainieren Kraft, Gleichgewicht, mentale Stärke und Koordination www.sichergehen.ch
	20:00 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
Dienstag:	08:45 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	10:00 Uhr	**Pilates für Senioren** (B)
Mittwoch:	08:30 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	09:45 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	20:00 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
Donnerstag:	09:00 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	10:10 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	17:45 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	19:00 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)
	20:05 Uhr	**Pilates** mit Faszien (B)

Zusatzangebot für alle, die mehr wollen, mit 1–3 Personen:
Personaltraining auf Original-Pilatesgeräten

Kursleitung Anita Kälin, Studio-Inhaberin, Dipl. internat. Polestar Trainerin Pilates Studio, Matte & Reformer, Aerobic Instruktorin IFAA & SAFS.

(A) **7 Lektionen à 60 Min., Fr. 168.–,** Kursdauer 22.4. – 10.6.24.
(B) **13 Lektionen à 60 Min., Fr. 312.–,** Kursdauer 22.4. – 5.9.24.

Alle Kurse sind QualiCert/Krankenkassen anerkannt.
Sommerpause vom 29. Juni bis und mit 11. August 2024.
Keine Kurse an Auffahrt und Pfingstmontag (9.+ 20.5.24).
Verpasste Pilateslektionen können, wo Platz frei ist, innerhalb der Kursdauer vor- oder nachgeholt werden.

Anmeldung

Pilates Studio Anitafit Alte Mühle, 4. Stock
Spielmatte 3, 3800 UNTERSEEN, Telefon 078 876 86 50
anita.kaelin@sunrise.ch, **www.anitafit.ch**