

am Lindenweg bewegt

daniela brücker, lindenweg 12, 5600 lenzburg, 062 892 10 21, 079 376 93 41, www.am-lindenweg.ch

Pilates am Lindenweg

Kursort: Lindenweg 12, 5600 Lenzburg

Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe 6 Personen

Level den Teilnehmern angepasst

Preis bei Anmeldung quartalsweise: CHF 24.- / Lektion à 55 Minuten

Preis bei Anmeldung semesterweise: CHF 22.- / Lektion à 55 Minuten

Preis Yoga : CHF 27.- / Lektion à 75 Minuten

Yoga-Lektionen sind einzeln buchbar: CHF 30.-

Pilates im familie+

Kursort: Walkeweg 19, 5600 Lenzburg

Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe 15 Personen

Das Training steht allen offen, auch Nichtmitgliedern des Familie +

Preis 5er-Abo, Gültigkeit 6 Wochen: CHF 125.-

Preis 10er-Abo Gültigkeit 12 Wochen: CHF 230.-

Einzellektionen CHF 28.-

Einstieg jederzeit möglich!

Pilates basics ist ideal für Einsteigerinnen, mit langsamerem Aufbau der Übungen

Kurszeiten:		Kursort:	
Montag	18.00 - 18.55	Pilates	Lindenweg
	19.05 - 20.00	Pilates	Lindenweg
Dienstag	8.45 - 9.45	Pilates	familie+
	10.00 - 11.00	Pilates basics	familie+
	18.45 - 19.45	Pilates	familie+
Mittwoch	08.15 - 09.10	Pilates	Lindenweg
Donnerstag	08.45 - 10.00	Medical Yoga	Lindenweg
	18.00 - 18.55	Pilates	Lindenweg
	19.15 - 20.30	Yin Yoga	Lindenweg

Beginn des 2.Quartals 8. April -11. Juli 2019

Montag 12 Lektionen

Mittwoch 14 Lektionen

Donnerstag 13 Lektionen

Falls ihr in den Lenzburger Sport-und Frühlingsferien nicht teilnehmen könnt, werde ich für diese Zeit kein Kursgeld berechnen.

Kein Unterricht am Ostermontag 22. 4. 2019, Auffahrt 30.5.2019, Pfingsten 10.6.2019

Workshops am Lindenweg

ein Mix aus Spiraldynamik, Pilates, Yoga und Fascientraining

Kursort: Lindenweg 12, 5600 Lenzburg

Kursdaten: 25. Mai | 15. Juni 2019

Kurszeiten: jeweils samstags 10.00 - 12.00 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe 6 Personen

Preis CHF 50.00 / Lektion à 120 Minuten

Lektionen einzeln buchbar, Anmeldungen jeweils bis Donnerstag der gleichen Woche.