

# Kursplan

Gültig ab 01.10.2019



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:30 - 9:30						
9:00 - 10:00		Pilates ab 60+ (Ulla)				14:30 - 15:30 Uhr Überraschungs- Training: Matte oder Barre Workout.
11:15 - 12:15	Matte Level 0 - I (Ulla)	Matte Level II - III (Ulla)		Barre Workout	Matte Level I - II (Ulla)	
16:15 - 17:15	Matte Level 0 - I (Ulla)				Reformer	



Prälat-Subtil-Ring 12 66740 Saarouis  
[www.pilates-saarlouis.de](http://www.pilates-saarlouis.de)  
[info@pilates-saarlouis.de](mailto:info@pilates-saarlouis.de) Telefon: 06831 - 50 36 86 8

	Ulla	Vera	Ulla	Nadine	Ulla	Ulla	Nadine	Ulla	Nadine	
17:30 - 18:30	Matte Faszien Level I - II		Refor- mer	Matte Level I - II	Barre Workout	Matte Level II - III		Refor- mer	Matte Beginner Level 0 - I	
18:45 - 19:45	Refor- mer	Matte Beginner Level 0 - I	Refor- mer	Matte Beginner Level 0 - I	Barre Workout		Matte Level I - II	Refor- mer	Matte Level II - III	
20:00 - 21:00	Refor- mer		Matte Faszien Level I - II		Barre Workout		Matte Level 0 - I			

## Level 0-I

Erlerne die Basics!  
Für Einsteiger und ohne Pilates Vorkenntnisse geeignet. Zum Erlernen der Pilates Prinzipien und Grundlagen. Auch mit körperlicher Einschränkung.

## Level I

Mit Pilates Erfahrung zur Vertiefung der Prinzipien und zur Steigerung der Kraft und Beweglichkeit von Kopf bis Fuß im mittleren Level.

## Level II

Gute Pilates Kenntnisse und gesunde körperliche Fitness. Fordernd und im Flow. Übungen im mittleren und fortgeschrittenen Level.

## Level III

Sehr gute Pilates Fitness und gute Vorerfahrungen. Kraftvoll, mobilisierend und koordinativ anspruchsvoll.



# Preise

## 10er Karten

Wir bieten für das Gruppen-Training auf der Matte als auch auf dem Reformer 10er Karten an (ab der ersten Trainingseinheit 14 Wochen gültig).

Matten-Training/Barre Workout 135.- € (max. 10 Teilnehmer in einer Gruppe)

Reformer-Training 198.- € (max. 4 Teilnehmer in einer Gruppe)

Reformer/Matte 245.- € (10 Termine Matte/10 Termine Reformer)

## Trainieren Sie nach Ihren Bedürfnissen.

Individuelles Trainingstempo und -programm für Sie in einer Stunde zugeschnitten.

Personal Training

75.- €

Duo Training

112.- €

\*10er Karten haben nach der ersten Trainingseinheit eine Gültigkeit von 14 Wochen.

Termine bitte bei Nichtteilnahme mindestens 24 Stunden vorher absagen. Nicht abgesagte Stunden werden als "teilgenommen" verrechnet. Die Erstattung von Kursgebühren ist nicht möglich.

Sollte eine Trainierin verhindert sein, wird die Gültigkeit der 10er Karte automatisch um die ausfallenden Wochen verlängert.