



# Pilates & Yoga & ... August/September 2017

Wir offerieren dir ein vielfältiges Angebot an abwechslungsreichen Lektionen. Du hast so die Möglichkeit, dein Bewegungsprogramm im 3. Quartal selber zusammen zu stellen. Es ist von Vorteil, wenn Du die Pilates Methode kennst.

Deine Anmeldung ist bis 2 Tage vorher möglich und ist verbindlich. Eine Absage muss 24 Stunden vorher bei uns eintreffen, sonst wird diese verrechnet.

Bei mindestens 3 Anmeldungen wird die Lektion durchgeführt. Diese kostet Fr. 20.-, dauert 60 Minuten und wird jeweils vor der Stunde bar bezahlt.

Falls der Kurs mit 7 TeilnehmerInnen besetzt ist, führen wir eine Warteliste.

Mo 14.8.17, 9-10 Uhr	Pilates zum Wochenstart im Garten, Monika
Di 15.8.17, 9-10 Uhr	Pilates Basics, Monika
Di 15.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Pilates mit Rolle, Fabienne
Mi 16.8.17, 19-20 Uhr	Pilates & Balance, Monika
Do 17.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates mit Noppenbällen, Barbara
Do 17.8.17, 18-19 Uhr	Yoga & Qi Gong, Barbara
Do 17.8.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga & Qi Gong, Barbara
Mo 21.8.17, 19-20 Uhr,	Pilates mit Bällen, Fabienne
Mi 23.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Beckenboden-Pilates, Monika
Do 24.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates mit Theraband, Barbara
Do 24.8.17, 18.19 Uhr	Yoga & Atem, Barbara
Do 24.8.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga & Atem, Barbara
Fr 25.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Entspannte Schultern, gelöster Nacken, Barbara
Mo 28.8.17, 9-10 Uhr	Pilates zum Wochenstart im Garten, Monika
Mo 28.8.17, 19-20 Uhr	Beckenboden Auffrischungsstunde, Monika
Di 29.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Pilates mit Theraband, Monika
Mi 30.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Pilates mit Magic Circle, Fabienne
Do 31.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates & Faszien, Barbara
Do 31.8.17, 18-19 Uhr	Yoga & Faszien, Barbara
Do 31.8.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga & Faszien, Barbara
Mo 4.9.17, 18-19 Uhr,	Pilates mit Rolle, Fabienne
Di, 5.9.17, 8.30-9.30 Uhr,	Pilates und Balance, Monika
Mi 6.9.17, 19-20 Uhr	Pilates mit Magic Circle, Fabienne
Do 7.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates & Rückentraining, Barbara
Do 7.9.17, 18-19 Uhr	Yoga-beweglich von Kopf bis Fuss, Barbara
Do 7.9.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga-beweglich von Kopf bis Fuss, Barbara
Di 12.9.17, 18.30 19.30 Uhr	Pilates mit Bällen, Fabienne
Do 14.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates mit Rolle, Barbara
Do 14.9.17, 18-19 Uhr	Power yoga, Barbara
Do 14.9.17, 19.15-20.15 Uhr	Power yoga, Barbara
Fr 15.9.17, 08.30-09.30 Uhr	Pilates mit Bällen, Barbara
Mi 20.9.17, 19-20 Uhr	Pilates mit Magic Circle, Fabienne
Do 21.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates dansé, Barbara
Do 21.9.17, 18-19 Uhr	Yoga - Bewegung im Fluss, Barbara
Do 21.9.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga - Bewegung im Fluss, Barbara
Fr 22.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Rückentraining, Barbara

Wir freuen uns auf eine bewegte Sommerzeit!

Fabienne, Barbara und Monika



# Anmeldung

## Pilates & Yoga & ...

### August/September 2017

Deine Anmeldung ist bis 2 Tage vorher möglich und ist verbindlich. Eine Absage muss 24 Stunden vorher bei uns eintreffen, sonst wird diese verrechnet.

Bei mindestens 3 Anmeldungen wird die Lektion durchgeführt. Diese kostet Fr. 20.-, dauert 60 Minuten und wird jeweils vor der Stunde bar bezahlt.

Kreuze deine gewünschten Lektionen an:

Mo 14.8.17, 9-10 Uhr	Pilates zum Wochenstart im Garten, Monika
Di 15.8.17, 9-10 Uhr	Pilates Basics, Monika
Di 15.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Pilates mit Rolle, Fabienne
Mi 16.8.17, 19-20 Uhr	Pilates & Balance, Monika
Do 17.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates mit Noppenbällen, Barbara
Do 17.8.17, 18-19 Uhr	Yoga & Qi Gong, Barbara
Do 17.8.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga & Qi Gong, Barbara
Mo 21.8.17, 19-20 Uhr,	Pilates mit Bällen, Fabienne
Mi 23.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Beckenboden-Pilates, Monika
Do 24.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates mit Theraband, Barbara
Do 24.8.17, 18.19 Uhr	Yoga & Atem, Barbara
Do 24.8.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga & Atem, Barbara
Fr 25.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Entspannte Schultern, gelöster Nacken, Barbara
Mo 28.8.17, 9-10 Uhr	Pilates zum Wochenstart im Garten, Monika
Mo 28.8.17, 19-20 Uhr	Beckenboden Auffrischungsstunde, Monika
Di 29.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Pilates mit Theraband, Monika
Mi 30.8.17, 18.30-19.30 Uhr	Pilates mit Magic Circle, Fabienne
Do 31.8.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates & Faszien, Barbara
Do 31.8.17, 18-19 Uhr	Yoga & Faszien, Barbara
Do 31.8.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga & Faszien, Barbara
Mo 4.9.17, 18-19 Uhr,	Pilates mit Rolle, Fabienne
Di, 5.9.17, 8.30-9.30 Uhr,	Pilates und Balance, Monika
Mi 6.9.17, 19-20 Uhr	Pilates mit Magic Circle, Fabienne
Do 7.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates & Rückentraining, Barbara
Do 7.9.17, 18-19 Uhr	Yoga-beweglich von Kopf bis Fuss, Barbara
Do 7.9.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga-beweglich von Kopf bis Fuss, Barbara
Di 12.9.17, 18.30 19.30 Uhr	Pilates mit Bällen, Fabienne
Do 14.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates mit Rolle, Barbara
Do 14.9.17, 18-19 Uhr	Power yoga, Barbara
Do 14.9.17, 19.15-20.15 Uhr	Power yoga, Barbara
Fr 15.9.17, 08.30-09.30 Uhr	Pilates mit Bällen, Barbara
Mi 20.9.17, 19-20 Uhr	Pilates mit Magic Circle, Fabienne
Do 21.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Pilates dansé, Barbara
Do 21.9.17, 18-19 Uhr	Yoga - Bewegung im Fluss, Barbara
Do 21.9.17, 19.15-20.15 Uhr	Yoga - Bewegung im Fluss, Barbara
Fr 22.9.17, 8.30-9.30 Uhr	Rückentraining, Barbara

Name/Vorname: .....  
Adresse .....  
Telefonnummer: .....  
Datum und Unterschrift: .....

Senden an: fit und wohl, Schaufelweg 117, 3098 Schliern, 031 971 06 13info@fitundwohl.ch