

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Morgens:</b>					
	09:00 – 10:00 Matte/Yoga Mix 1 Martina				
10:15 – 11:15 Allegro 1 Best Age Natalie		10:15 – 11:15 Matte1 , PK Natalie			
		11:30 – 12:30 Matte/Allegro Mix 1-2 Best Age Pilar			
<b>Nachmittags:</b>					
18:00 – 19:00 Matte 1-2, PK Martina	18:00 – 19:00 Allegro/Matte 1-2 Natalie	18:00 – 19:00 Allegro 1-2 (Rücken) Martina	18:00 – 19:00 Matte1, PK Natalie		
19:15 – 20:15 Functional Pilates 2-3 Matte/Allegro Mix Martina	19:15 – 20:15 Matte1 PK Natalie	19:15 – 20:15 Matte/Allegro Mix, 1 Martina	19:15 – 20:15 Allegro 2 Natalie		
<b>Gültig ab 01.10.2017</b>					

**Allegro:** Training mit dem Allegro/ Reformer/ Krankengymnastik am Gerät  
**Matte:** das klassische Mattentraining, Präventionstraining  
**Functional Training:** beinhaltet zusätzlich Sport-/Funktionstraining  
**Best Age:** ehr für ältere Teilnehmer, beinhaltet immer Gleichgewichtstraining/Sturzprophylaxe  
**PK:** Präventionskurs, Zuschuss der gesetzlichen Krankenkasse möglich

Die Kursdauer beträgt 60 Minuten. Bitte für die Teilnahme online, per Email oder Telefon anmelden. Absagen werden bis 48 Stunden zuvor kostenfrei storniert. Ansonsten erlauben wir uns den Termin zu berechnen.

Die Kurse finden wegen Urlaubszeiten der Trainer nicht durchgehend statt. Bitte achten Sie auf das aktuelle online Angebot oder fragen Sie bei uns per Telefon oder Email nach. Vielen Dank.

Die Kurse finden ab 3 Anmeldungen statt. Zu geringe Teilnehmerzahlen führen zur Absage bis zu 24 Stunden zuvor. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ☺!

*Ihr Corpus Natur Team*