

KURS – STUNDENPLAN

>>> **gültig ab 15. Juni 2016** <<<

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
morgens		09.00-10.00 Total Workout	09.00-10.15 YOGA	09.00-10.00 Pilates Workout	09.00-10.00 Faszien Workout
mittags	13.00-14.15 Yoga im LEOS SPORTS CLUB		12.00-13.15 Yoga im LEOS SPORTS CLUB	13.00-14.15 Yoga im LEOS SPORTS CLUB	
abends	18.30-19.45 YOGA		18.30-19.30 AERIAL YOGA		
	20.00-21.00 AERIAL YOGA	19.45-21.00 YOGA		20.00-21.00 Cardio Workout	

Sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses interessiert sein,
melden Sie sich bitte **ONLINE** über meine Homepage an !!!

www.aloha-mana.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 6-8 Personen (AERIAL/Workouts),
bzw. 10 Personen (Yoga) begrenzt und findet ab 2 Personen statt.
(Die Kurse im LEOS SPORTSCLUB sind lediglich als Info aufgeführt !)

Preise je Kurseinheit	YOGA / Workouts	AERIAL YOGA
Einzelstunde	18,00 €	20,00 €
10er Karte (6 Monate gültig !!!)	160,00 €	180,00 €
Personaltraining	80 € / Std. 380 € / 5er Abo 720 € / 10er Abo	80 € / Std. 380 € / 5er Abo 720 € / 10er Abo

- Yoga* viele stehende Übungen, Kraft und Flexibilität werden gleichermaßen geübt, Sequenzen bieten fließende Übergänge
- Aerial Yoga* mal Lust so richtig Abzuhängen?! Die optimale Mischung aus Stärkung, Haltung und Dehnung
- Total Workout* Ganzkörpertraining mit kleinen Gewichten (0,5 – 4kg)
- Pilates Workout* Haltung und Kräftigung der Körpermitte mit Ball als Hilfsmittel
- Cardio Workout* Mini-Trampoline, Springseile und andere Hilfsmittel verschaffen ein super Intervalltraining...bei schönem Wetter im Luidpoldpark ;o)
- Faszien Workout* Eigenmassage und Kräftigung mit GRID Rolle und kleinem Ball