



Gymnastik- & Pilates-Studio Sissach

Heidy Gass Fretz

Bewegungspädagogin BGB
 Pilates-Instruktorin, Personal Trainer
 Kollmattweg 7, 4450 Sissach
 Telefon 079 686 2141
 info@gymnastikstudio-sissach.ch
 www.gymnastikstudio-sissach.ch



Kursprogramm ab 03. Januar 2018



WOCHENTAG	ZEIT	KLASSEN / KURSE	PILATES Reformer	
MONTAG	08:30	Rückengymnastik		
	09:30	Pilates Mattenklasse <i>(mit Kinderbetreuung)</i>		
	12:00		Pilates Reformerklasse* (45 min)	
	17:00	Rückengymnastik		
	18:00	Pilates Mattenklasse		
	19:00	Pilates Mattenklasse	Pilates Reformerklasse*	
	20:00	Hatha-Yoga <i>(Anmeldung Sara Sägesser 079 768 09 31)</i>		
DIENSTAG	09:00	Bodytoning	Pilates Reformerklasse*	
	12:15	Pilates in der Mittagspause (45 min)		
	16:00	Soft-Gymnastik		
	18:00	TRX Training	Pilates Reformerklasse*	
	19:00	Rücken-Fit		
	NEU 23. & 30. Jan.	20:00	Pilates Einführungskurs	2 Lektionen à 50 min.
MITTWOCH	09:00	Rückengymnastik		
	10:00	TRX Training <i>(mit Kinderbetreuung)</i>	Pilates Reformerklasse*	
	18:30		Pilates Reformerklasse*	
	NEU	19:00	Rückbildungsgymnastik	
NEU	20:00	Schwangerschafts-Yoga		
DONNERSTAG	09:00	Pilates Mattenklasse		
	10:00	Bodytoning		
	NEU	18:00	Bauch-Beine-Po	Pilates Reformerklasse*
	19:00	TRX Training	Pilates Reformerklasse*	
	20:00	Pilates Mattenklasse		
FREITAG	08:15	Pilates Frühaufsteher		
	09:15	Pilates & Co./ Seniorinnen & Senioren		
	10:15	Hatha-Yoga <i>(mit Kinderbetreuung)</i>	Pilates Reformerklasse*	
SAMSTAG	10:00	TRX Training	Pilates Reformerklasse*	
	NEU 3. Februar	11:00	Pilates Einführungskurs (100 min inkl. kleinem Mittags-Snack)	

*Vor Anmeldung Pilates Reformerklassen; Kurse qualitop und Emfit Krankenkassen anerkannt; Schnupperstunden jederzeit und kostenlos.

Während der Basler Fasnacht vom 19.- 25. Februar 2018 bleibt das Studio geschlossen!