



## Gymnastik- & Pilates-Studio Sissach

**Petra Schreiber**

Bewegungspädagogin BGB

Pilates-Instruktorin, Personal Trainer

Kollmattweg 7 | 4450 Sissach

079 751 70 65 | [info@gymnastikstudio-sissach.ch](mailto:info@gymnastikstudio-sissach.ch)

[www.gymnastikstudio-sissach.ch](http://www.gymnastikstudio-sissach.ch)



vom 11.03. bis 13.03.2019  
bleibt das Studio geschlossen



Kursprogramm während Sportferien 02.03 -17.03.2019

EM  fit

WOCHENTAG	ZEIT	KLASSEN / KURSE	PILATES Reformer
<b>MONTAG</b>			
	09:30	Pilates Mattenklasse <i>(mit Kinderbetreuung)</i>	
	18:00	Pilates Mattenklasse	
	19:00	Pilates Mattenklasse	
	20:00	Hatha-Yoga	
<b>DIENSTAG</b>			
	09:00	Bodytoning	Pilates Reformerklasse*
	18:00	TRX Training <b>A</b>	
	19:00	Rücken-Fit	
<b>MITTWOCH</b>			
	09:00	Rückengymnastik	
	10:00	TRX Training <i>(mit Kinderbetreuung)</i>	Pilates Reformerklasse*
	18:30		Pilates Reformerklasse*
	19:00	Rückbildungsgymnastik	
	20:00	Schwangerschafts-Yoga	
<b>DONNERSTAG</b>			
	09:00	Pilates Mattenklasse	
	10:00	Bodytoning	
	18:00	Bauch-Beine-Po	Pilates Reformerklasse*
	19:00	TRX Training	Pilates Reformerklasse*
	20:00	Pilates Mattenklasse	
<b>FREITAG</b>			
	08:15	Pilates Frühaufsteher	
	09:15	Pilates & Co./ Seniorinnen & Senioren	
	10:15		Pilates Reformerklasse*
<b>NEU</b>			
	18:30 –	Let's Dance mit Daniela Lai	
	20:00	Info und Anmeldung: <a href="mailto:lai.daniela21165@gmail.com">lai.daniela21165@gmail.com</a> / 077 485 29 61	
<b>SAMSTAG</b>			
	10:00	TRX Training <b>A</b>	Pilates Reformerklasse*

\*Vor Anmeldung Pilates Reformerklassen

**A** : neu auch für TRX Dienstag und TRX Samstag Anmeldung erforderlich

**Abmeldungen für Reformerklassen und Kurse mit A werden bis 24 Stunden vor Kursbeginn akzeptiert- spätere Abmeldungen werden verrechnet. Alle Kurse werden ab min. 3 Teilnehmer durchgeführt.**