

Stundenplan 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Hatha Yoga 7.30–8.45		
Hatha Yoga 8.15–9.30	Hatha Yoga 8.15–9.30		Pilates 9.00–9.50	Pilates Body Balance 9.00–9.50
Hatha Yoga/ Pranayama 10.00–11.00	Hatha Yoga/ Pranayama 10.00–11.00		Pilates 10.00–10.50	Pilates 10.00–10.50
	Hatha Yoga 12.15–13.15		Pilates Care Rückentraining 12.30–13.20	Pilates 12.30–13.20
Hatha Yoga 17.15–18.30		Hatha Yoga 17.15–18.30	Pilates 17.10–18.00	
		Hatha Yoga 18.45–20.00	Pilates 18.10–19.00	
			Pilates 19.10–20.00	
			Pilates Bikers, Runners, Athlets 20.10–21.00 (Sept.–April)	

Preise 2020

Bewegung

Pilates	Fr. 320.–	Trimester (4 Monate)
	Fr. 930.–	Jahresabo
	Fr. 90.–	Einzeltraining

Eine Probelektion ist kostenlos. Das Studio bleibt das ganze Jahr geöffnet, mit Ausnahme der Kalenderwochen 29/30/31 (Sommer) und 52/1 (Weihnachten/Neujahr). Verpasste Stunden können innerhalb des Trimesters vor- oder nachgeholt werden.

Das Studio 8 ist QualiCert zertifiziert.

Hatha Yoga	Fr. 21.–	60 Minuten
	Fr. 24.–	75 Minuten
	Fr. 90.–	60 Minuten Einzelstunde

Eine Probelektion ist kostenlos. Ferien gemäss dem Schulamt der Stadt St.Gallen. Verpasste Stunden können innerhalb eines Quartals nach Absprache vor- oder nachgeholt werden.

Massage

Klassische Massage, Sportmassage,	Fr. 55.–	25 Minuten
Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage	Fr. 105.–	60 Minuten