

# Stundenplan 2023

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

## Preise 2023

### Bewegung

<b>Pilates</b>	Fr. 320.–	Trimester (4 Monate)
	Fr. 930.–	Jahresabo
	Fr. 110.–	Einzeltraining

Eine Probelektion ist kostenlos. Die Pilatesstunden finden mit Ausnahme der Kalenderwoche 29/30/31 (Sommer) und 52/1 (Weihnachten/Neujahr), das ganze Jahr statt und sind QualiCert, EMfit und Fitnessguide zertifiziert.

<b>Hatha Yoga</b>	Fr. 21.–	60 Minuten
	Fr. 24.–	75 Minuten
	Fr. 110.–	Einzeltraining

Eine Probelektion ist kostenlos. Ferien gemäss dem Schulamt der Stadt St.Gallen.

**Kursreglement:** Die Kurse sind fortlaufend, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Verpasste Stunden werden nicht zurückerstattet, können jedoch nach Absprache und Platzmöglichkeit innerhalb des laufenden Trimester/Quartals vor- oder nachgeholt werden. Die Bezahlung des Kursgeldes erfolgt jeweils zu Beginn eines Trimester/Quartals. Eine Abmeldung muss bis zwei Wochen vor Ende des Trimester/Quartals erfolgen. Für Diebstahl und Unfall haftet der/die Kursteilnehmer/-in.

### Massage

<b>Klassische Massage, Sportmassage,</b>	Fr. 60.–	30 Minuten
<b>Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage</b>	Fr. 110.–	60 Minuten