

Stundenplan 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Hatha Yoga 7.30–8.45		
Hatha Yoga 8.15–9.30	Hatha Yoga 8.15–9.30		Pilates 8.55–9.45	Pilates 9.00–9.50
Hatha Yoga/ Pranayama 10.00–11.00	Hatha Yoga/ Pranayama 10.00–11.00		Pilates 10.05–10.55	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 2023

Bewegung

Pilates	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.

Hatha Yoga	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

Klassische Massage, Sportmassage,	Fr. 60.–	30 Minuten
Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage	Fr. 110.–	60 Minuten