

KURSPLAN AB



01 Februar 2020

LIEBE MÜTTER, BITTE UM ANMELDUNG BEI ANITA BEI GEBRAUCH DES KINDERHORTES AM MITTWOCH. Bei den übrigen Morgenkurse, Dienstag und Freitag ist keine Anmeldung notwendig!
TEL.NR. **079 246 38 37** SMS genügt.

MO	18.30 - 19.00	Bodyattack 1/2	Aline	
	19.10 - 20.10	Crosspower	Miriam	
DI	09.30 - 10.25	Bodypump *	Miriam / Carola	
	17.15 - 18.30	Kids Karate	Amir	
	18.45 - 19.45	Bodyattack	Miriam	
	20.00 - 21.00	Bodypump	Georg	
MI	09.30 - 10.25	Pilates	Nadine	ab 23.10.19
	18.30 - 19.30	Tanzen	Kaltrina	ab 02.10.19
	19.45 - 20.40	Pilates	Nadine	
DO	18.45 - 19.40	Bodyattack	Miriam	
FR	09.30 - 10.25	BBP	Nadine / Tamara	
	17.00 - 18.15	Kids Karate	Amir	
	18.30 - 19.45	Bodypump Express	Miriam	ab 13.09.19
SO	11.00 - 12.00	Bodypump	Carola / Team	

*** mit Kinderhort Anmeldung 079 246 38 37**

Eine Schnupperlektion gratis!

Preise:	Einzellektion	Fr. 20.-
	10-er Abo	Fr. 190.- (gültig 4 Monate)
	20-er Abo	Fr. 350.- (gültig 8 Monate)
	1/2 Jahres Abo	Fr. 460.-
	Jahres ABO	Fr. 670.-
	Kinderhüati 10x	Fr. 40.- / Einzel: Fr. 5.-

Industriestrasse 86 – 7310 Bad Ragaz – www.move-badragaz.ch

LES MILLS BODYPUMP

Das Original Langhantelprogramm aus Neuseeland zur Kräftigung des gesamten Körpers!

Mitreissende Musik und das Gewicht deiner Wahl spornen dich an und sorgen schnell für sichtbare Ergebnisse – Fettverlust und Muskelaufbau garantiert.

LES MILLS BODYATTACK

...holt alles aus dir heraus. Ein athletisches Fitnessprogramm zum Aufbau von Ausdauer und Kraft. Hier verbrennst du garantiert Fett und reduzierst dein Körpergewicht.

OUTDOORTRAINING

Ganzkörpertraining im Freien. Cardiotraining, Kräftigungsübungen, Schnelligkeit, Balance. Es werden keine längeren Joggingstrecken gejoggt. Das Training ist für noch nicht Sportler wie für schon geübte Sportler.

M.A.X.

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörper-Kurztraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Du kräftigst & straffst deine Beine, Gesäss, Oberkörper & Rumpfmuskulatur. Deine Ausdauer, Kraft und Koordination werden verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

PILATES

Im Pilates trainierst du die Tiefenmuskulatur um die Wirbelsäule; der Rumpf & Beckenboden wird gekräftigt und die Haltung verbessert. Du kontrollierst deine Atmung, dein Körper & Geist kann sich entspannen. Auch geeignet zur Rückbildung nach der Geburt.

ALL IN ONE

ALL IN ONE beinhaltet Cardio (HerzKreislauf), Kraft (meistens ohne Gewichte), Dehnen. Es fördert die Schnelligkeit und Beweglichkeit, die Stabilisation deines Körpers, vorallem in der Rumpfmuskulatur. Schwitzen garantiert, mit dazu, die Erholung in der Dehnung. Für Frauen und Männer geeignet.

Sonstiges

- Bei Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft wird die Gültigkeitsdauer verlängert. (Arztrezept erforderlich)
- Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung / Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Stunden werden ab 4 Teilnehmer durchgeführt.

Auskunft und Anmeldung: info@move-badragaz.ch / 079 650 01 62