

## TRAININGSPLAN

ab Juni 2024

MONTAG				
09.00 - 10.00		Pilates & Slings	Level II	Esther
12.15 - 13.15		Hatha Yoga	alle Level	Ursina
17.45 - 18.45		Pilates & Slings	Level II	Antonia
19.00 - 20.00	Hybrid	Slings - Faszientraining	Level II	Antonia
20.15 - 21.15		Pilates & Slings	Level I-II	Sandra
DIENSTAG				
09.00 - 10.00		Slings - Faszientraining	Level I-II	Antonia
17.45 - 18.45		Yogalates – Yoga & Pilates	alle Level	Debbie
19.00 - 20.00		Pilates	Level I-II	Ursina
MITTWOCH				
09.00 - 10.00		Pilates «Best Age»	Level I	Antonia
12.15 - 13.15		Reformer Group	Level II	Antonia
17.45 - 18.45		Pilates & Slings	Level II	Antonia
19.00 - 20.00		Pilates	Level I-II	Manuela
20.15 - 21.15		Pilates	Level I-II	Manuela
DONNERSTAG				
10.00 - 11.00		Pilates «Best Age»	Level I	Debbie
12.15 - 13.15	Ab Oktober 2024	Pilates & Slings	Level I-II	Sandra
17.45 - 18.45		Pilates	Level I	Sandra
19.00 - 20.00		Pilates & Yoga für Schwangere	alle Trimester	Ursina
20.15 - 21.15	Block-Kurs	Rückbildung mit Pilates / Daten siehe NEWS		Ursina
FREITAG				
08.00 - 09.00	Hybrid	Pilates	Level I-II	Sandra
09.15 - 10.15		Pilates & Slings	Level II	Antonia
10.30 - 11.30		Reformer Group	Level II	Antonia
SAMSTAG				
10.00 - 12.30	1 Kurs pro Quartal	Pilates Einführungskurs / siehe NEWS		Team
10.00 - 11.15	1 Kurs pro Monat	Themenspezifische Klassen / siehe NEWS		Team

**Wichtige Info:** Hybrid > Kombiniert vor Ort und via Zoom.  
Nur vor Ort > Die Stunde findet nur im Studio statt.

**Anmeldung:** Kurse bitte über das Onlineanmeldesystem **SportsNow.ch** auf der nyah-Webseite buchen.  
Anmeldung bis **1 Std.** vor Kursbeginn möglich, Abmeldung min. **12 Std.** vorher, ansonsten wird dir die Stunde automatisch vom System abgebucht.

**Video Portal:** Unser grosses Angebot an Video-Stunden für dein tägliches zeitunabhängiges Training findest du auf SportsNow unter VIDEOS.

<b>PREISE ABONNEMENTE</b>		<b>2024</b>
<b>MAT GROUP</b>		<b>CHF</b>
Probestunde	Einmalig buchbar / bitte per E-Mail anmelden	25.–
Einzeleintritt ohne Abo	Anmeldung über SportsNow	32.–
10er Abo*	14 Wochen gültig (mehrere Trainingseinheiten pro Woche möglich)	260.–
10er Abo*	18 Wochen gültig (mehrere Trainingseinheiten pro Woche möglich)	280.–
10er Abo Drop In	52 Wochen gültig (nicht kombinierbar mit einem Reformer Abo)	300.–
20er Abo	26 Wochen gültig (mehrere Trainingseinheiten pro Woche möglich)	470.–
40er Abo	52 Wochen gültig (mehrere Trainingseinheiten pro Woche möglich)	880.–
<b>PILATES- UND SLINGS-EINFÜHRUNGEN</b>		<b>CHF</b>
Pilates Einführungs-Workshop	2.5 h Einführungskurs für einen optimalen Einstieg in die nyah-Kurse	80.–
Einführungs-Personal	2 Personal-Trainings (an Stelle von CHF 280.–)	210.–
	3 Personal-Trainings (an Stelle von CHF 420.–)	290.–
Einführungs-Personal Duett	2 Personal-Trainings	150.– / Pers.
	3 Personal-Trainings	210.– / Pers.
<b>LIVE ONLINE-KLASSE / VIDEO LEKTIONEN</b>		<b>CHF</b>
Einzeleintritt	Live Online-Zoom Klassen	22.–
Einzeleintritt	Video-Lektionen für dein tägliches Training (jeweils von MO – SO)	25.–
<b>FÜR SCHWANGERE &amp; RÜCKBILDUNG</b>		<b>CHF</b>
Probestunde	Einmalig buchbar / bitte per E-Mail anmelden	25.–
Einzeleintritt ohne Abo	Anmeldung über SportsNow	32.–
5er Abo	9 Wochen gültig	150.–
10er Abo	18 Wochen gültig	280.–
8er Abo Rückbildung	Block-Kurse / Daten siehe unter <a href="http://www.nyah-pilates.ch/NEWS">www.nyah-pilates.ch/NEWS</a>	260.–
<b>PILATES REFORMER GROUP</b>		<b>CHF</b>
Probestunde	Einmalig buchbar über SportsNow buchbar (im Voraus zu bezahlen)	35.–
5er Abo	18 Wochen gültig	260.–
10er Abo	26 Wochen gültig	460.–
20er Abo	52 Wochen gültig	860.–
<b>PERSONAL TRAINING REFORMER &amp; MATTE</b>		<b>CHF</b>
Einzeleintritt ohne Abo	Bitte per E-Mail oder SMS anmelden	140.–
5er Abo	26 Wochen gültig	660.–
10er Abo	52 Wochen gültig	1'200.–
<b>DUETT-PERSONAL REFORMER &amp; MATTE</b>		<b>CHF</b>
Einzeleintritt ohne Abo	Bitte per E-Mail oder SMS anmelden	90.– / Pers.
5er Abo	26 Wochen gültig	400.– / Pers.
10er Abo	52 Wochen gültig	750.– / Pers.

#### REDUKTIONEN:

<b>Mat &amp; Reformer Group kombiniert:</b>	15 % auf das Reformer Group Abo (excl. mit Drop In-Abo)
<b>Personaltraining &amp; Mat Group kombiniert:</b>	10 % Reduktion auf das Mat Group Abo (mit gültigem Personal-Abo)
<b>10% auf die Mat Group-Abonnements für:</b>	SchülerInnen (ab 15 Jahre), Studierende (Vollzeitstudium, Ausweis vorweisen), Auszubildende, AHV- und ALV-Bezüger, nur auf 10er* und 20er Abos

#### GÜLTIGKEIT DER ABONNEMENTS:

Sämtliche Abonnements werden während den nyah-Ferien automatisch um die entsprechende Zeit verlängert.

**Verlängerung der Abonnements nur mit Arztzeugnis und max. 6 Wochen. Keine Abo-Rückerstattung möglich!**

**Sämtliche Abonnements sind persönlich, nicht übertrag- oder abänderbar.**