

TRAININGSPLAN

ab Mai 2024

MONTAG				
09.00 - 10.00	Nur vor Ort	Pilates & Slings	Level II	Esther
12.15 - 13.15	Nur vor Ort	Hatha Yoga	alle Level	Ursina
17.45 - 18.45	Nur vor Ort	Pilates & Slings	Level II	Antonia
19.00 - 20.00	Hybrid	Slings - Faszientraining	Level II	Antonia
20.15 - 21.15	Nur vor Ort	Pilates & Slings	Level I-II	Sandra
DIENSTAG				
09.00 - 10.00	Nur vor Ort	Slings - Faszientraining	Level I-II	Antonia
17.45 - 18.45	Nur vor Ort	Yogalates – Yoga & Pilates	alle Level	Debbie
19.00 - 20.00	Nur vor Ort	Pilates	Level I-II	Ursina
MITTWOCH				
09.00 - 10.00	Nur vor Ort	Pilates «Best Age»	Level I	Antonia
12.15 - 13.15	Nur vor Ort	Reformer Group	Level II	Antonia
17.45 - 18.45	Nur vor Ort	Pilates & Slings	Level II	Antonia
19.00 - 20.00	Nur vor Ort	Pilates	Level I-II	Manuela
20.15 - 21.15	Nur vor Ort	Pilates	Level I-II	Manuela
DONNERSTAG				
10.00 - 11.00	Nur vor Ort	Pilates «Best Age»	Level I	Debbie
12.15 - 13.15	Nur vor Ort	Pilates & Slings	Level I-II	Sandra
17.45 - 18.45	Nur vor Ort	Pilates	Level I	Sandra
19.00 - 20.00	Nur vor Ort	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	Martina
09.15 - 10.15	Nur vor Ort	Pilates & Slings	Level II	Antonia
10.30 - 11.30	Nur vor Ort	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.