

ANGEBOT

Kursperiode vom:

23. Januar – 28. April 2012

Frühlingsferien:

2. April bis 14. April 2012

Montag

12.05 – 12.55 Uhr Pilates (Level 2)
18.00 – 18.50 Uhr Pilates (Level 2)
19.00 – 19.50 Uhr Pilates (Level 2-3)
20.05 – 21.20 Uhr TriYoga Basic ®

Dienstag

12.05 – 12.55 Uhr Pilates (Level 1)
18.00 – 18.50 Uhr Pilates (Level 2)
19.15 – 20.30 Uhr TriYoga Basic-Level 1®

Mittwoch

12.00 – 13.00 Uhr TriYoga Basic ®
17.45 – 18.35 Uhr Pilates (Level 2)
Neu 18.45 – 19.45 Uhr TriYoga Basic ®
20.00 – 20.50 Uhr Pilates (Level 1)

Donnerstag

10.00 – 10.50 Uhr Pilates (Level 1)
12.00 – 13.15 Uhr TriYoga Basic ®
17.45 – 19.00 Uhr TriYoga Basic ®
Neu 19.15 – 20.05 Uhr Pilates (Level 1)

Auskunft und Anmeldung:

Pia Jäggi
Tel. 079 482 51 67

pia@yuwela.ch
www.yuwela.ch

KURSBESCHRIEB

PILATES BEGINNER

Die Pilates-Methode wird von Grund auf erlernt. Nach der Einführung kann in den Pilates (Level 1) Kurs gewechselt werden - ein Muss für alle Pilates-Einsteiger (siehe Preise Einsteiger- Angebot).

PILATES (Level 1)

Ein abwechslungsreiches Training, mit einfachen aber trotzdem gezielten Übungen. Es wird mit und ohne Hilfsmittel trainiert.

PILATES (Level 2)

Das Training bei dem bereits gute Kenntnisse der Pilates-Methode Voraussetzung sind. Es wird mit und ohne Hilfsmittel trainiert.

PILATES (Level 2-3)

Die Übungen werden zu einem fließenden Programm zusammengestellt. Der ganze Körper wird gekräftigt, gleichzeitig geschmeidiger und beweglicher.

TRIYOGA ®

Ein wunderbares Training für alle, auch für Teilnehmer mit Rückenproblemen. Die wellenförmigen Bewegungen der Wirbelsäule, die Atmung, die Asanas und die Mudras sind Hauptmerkmale von TriYoga. Lass die Energie fließen.

WORKSHOPS

Bei YUWELA finden zu ausgesuchten Themen immer wieder Workshops statt. Aktuelle Informationen:
www.yuwela.ch

Pilates		Preise
Kurse 50 Minuten		
Quartalsabo (12 Trainings)		CHF 220.--
½-Jahr Abo		CHF 375.--
1-Jahr Abo (1 x pro Woche)		CHF 710.--
Einzeleintritt (Voranmeldung)		CHF 22.--

TriYoga®		
Kurse 75 Minuten		
Quartalsabo (12 Trainings)		CHF 280.--
½ Jahr Abo (1 x pro Woche)		CHF 475.--
Einzeleintritt (Voranmeldung)		CHF 27.--
Kurse 60 Minuten (12 Trainings)		CHF 250.--
½ Jahr Abo (1 x pro Woche)		CHF 425.--
Einzeleintritt (Voranmeldung)		CHF 25.--

Gemischte Kurse		
½-Jahr Abo		
1 x 50 Min. + 1 x 75 Min. pro Woche	CHF	785.--
1 X 50 Min. + 1 x 60 Min. pro Woche	CHF	725.--

Personaltraining		
60 Minuten	1 x	CHF 75.--
	5 x	CHF 350.--
	10 x	CHF 680.--

Einsteiger Angebot		
3 x Personaltraining als Einstieg	CHF	175.--

YUWELA
Pilates & Yoga
Bälliz 47/49 - 4. Stock
3600 Thun

Auskunft und Anmeldung:
Pia Jäggi pia@yuwela.ch
Tel. 079 482 51 67 www.yuwela.ch

