

pilates INDIRA

a Romana's Pilates Studio
www.pilates-indira.at

mag. indira hrapovic
a - 4840 vöcklabruck, johann
rauchstraße 5, (0)650 9983008
info@pilates-indira.at



Erleben Sie die Vielfalt des Trainings auf den original Pilates-Geräten, als auch der Matte.

Das komplette Programm besteht aus mehr als 500 verschieden definierten Übungen, welche in drei Schwierigkeitsstufen unterteilt werden:

Basic (Anfängerstufe),
Intermediate (Mittelstufe) und
Advanced (Fortgeschrittenenstufe).

Diese Geräte sind in unserem Studio verfügbar:

Reformer, Cadillac, Wall Unit, Electric Chair, Wunda Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Pedi Pole und die Pilates-Kleingeräte, wie Magic-Circle, Armgewichte und der Pilates-Stab.

Gerätetraining

unterrichtet auf allen original Pilates-Geräten, als auch auf der Matte.

Solo

In Einzeleinheiten wird der Unterricht an individuelle Bedürfnisse angepasst, mit maximaler Aufmerksamkeit auf Details und Fortschritt.

Einzeleinheit: eur 70,- (p.P)

10er-Block: eur 585,- (p.P)

Duo

In diesen Einheiten arbeiten zwei Personen intensiv mit dem Instruktor zusammen. Für optimale Ergebnisse, sollten beide Teilnehmer über gute Kenntnisse der Methode verfügen.

Einzeleinheit: eur 42,50 (p.P)

10er-Block: eur 370,- (p.P)

Wall Unit

unterrichtet auf Wall Unit, Spine Corrector und den Pilates-Kleingeräten. Hier haben Sie die Möglichkeit, mit dem Widerstand der Geräte zu trainieren und durch die Arbeit in einer kleinen Gruppe erhöht sich die individuelle Betreuung.

Duo (2 Personen)

Einzeleinheit: eur 37,50 (p.P)

10er-Block: eur 320,- (p.P)

Trio (3 Personen)

Einzeleinheit: eur 32,50 (p.P)

10er-Block: eur 265,- (p.P)

Quattro (4 Personen)

Einzeleinheit: eur 27,50 (p.P)

10er-Block: eur 215,- (p.P)

(Gleicher Preis für 5 Personen)

Mattentraining

unterrichtet auf der Matte unter teilweisem Einsatz von den Pilates-Kleingeräten. Wir arbeiten nach der klassischen Mattenreihenfolge und bieten wöchentlich Basic-, Intermediat-, und Advanced-Kurse an.

Gruppenkurse 6-12 Personen

LVL5 TRAINER

Einzeleinheit: eur 20,- (p.P)

10er-Block: eur 122,50 (p.P)

LVL6 TRAINER

Einzeleinheit: eur 18,- (p.P)

10er-Block: eur 115,- (p.P)

Kleingruppen 3-5 Personen

Einzeleinheit: eur 22,50 (p.P)

10er-Block: eur 160,- (p.P)

LVL5 = zertifizierte Romana's Pilates Trainer
LVL6 = Romana's Pilates Trainer in Ausbildung

Öffnungszeiten

Mo - Fr 07:00 - 21:00

Sa 09:00 - 14:00

So und Feiertage geschlossen

Extras

Probestunde: eur 45,- (p.P)

Introprogramm: eur 125,- (p.P)

3x Einzeleinheit (nur für Neueinsteiger)

Alle Kurse werden entweder im 10er Block mit festgelegten Terminen gebucht oder einzeln nach vorheriger Terminabsprache.

Melden Sie sich einfach per E-Mail, SMS oder per Telefon zu Ihrem Wunschtermin an! Jede verpasste Stunde kann, bei rechtzeitiger schriftlicher Absage bzw. Anmeldung, nachgeholt werden!

Bitte beachten Sie dass eine Absage bzw. eine An- oder Ummeldung 24 Stunden vorher zu erfolgen hat, andernfalls muss der versäumte Termin leider in Rechnung gestellt werden. Jede Trainingseinheit dauert 50 min. Termine für ein Gerätetraining können individuell vereinbart werden.

Kursorte

4840 Vöcklabruck

J. Rauch-Straße 5
(Pilates Studio)
Dr. Alois-Scherer-Straße 9
(LMS)

4663 Laakirchen

Pfarrhofgasse 4
(Pfarre)

4810 Gmunden

Linzer Straße 38
(Landesmusikschule Gmunden)

| zeit | montag | dienstag | mittwoch | donnerstag | freitag | samstag |
|---------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 07:00 - 21:00 | Termine nach Vereinbarung | Termine nach Vereinbarung | Termine nach Vereinbarung | Termine nach Vereinbarung | Termine nach Vereinbarung | Termine nach Vereinbarung |
| 09:00 | | | Basic/Mat Gmunden | | | |
| 10:00 | | | Intermediate/Mat Gmunden | | | |
| 17:00 | Basic/Mat Laakirchen | | | | | |
| 18:00 | Intermediate/Mat Laakirchen | Basic/Mat Vöcklabruck | Basic/Mat Vöcklabruck | | | |
| 19:00 | | | Intermediate/Mat Vöcklabruck | | | |
| 20:00 | Intermediate/Mat Vöcklabruck | | | Advanced/Mat Vöcklabruck | | |

Nützen Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch und melden Sie sich unverbindlich an unter www.pilates-indira.at