

pilates INDIRA

a Romana's Pilates Studio

www.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 85,- (p.P)
10er-Block: eur 650,- (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 50,- (p.P)
10er-Block: eur 400,- (p.P)

Trio

Einzeleinheit: eur 45,- (p.P)
10er-Block: eur 350,- (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 45,- (p.P)
10er-Block: eur 350,- (p.P)

Trio (3 Personen)

Einzeleinheit: eur 40,- (p.P)
10er-Block: eur 300,- (p.P)

Quattro (4 Personen)

Einzeleinheit: eur 35,- (p.P)
10er-Block: eur 250,- (p.P)
(Gleicher Preis für 5 Personen)

Mattentraining

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

Gruppenkurse

6-12 Personen
Einzeleinheit: eur 20,- (p.P)
10er-Block: eur 125,- (p.P)

Kleingruppen

3-5 Personen
Einzeleinheit: eur 25,- (p.P)
10er-Block: eur 150,- (p.P)

Gerätetraining

Probestunde eur 55,- (p.P)

Öffnungszeiten

Mo - Fr 07:00 - 21:00
Sa 09:00 - 14:00
So und Feiertage geschlossen

Introprogramm

3x Einzelheit
(nur für Neueinsteiger)
eur 150,- (p.P)

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)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00 - 21:00	Termin nach Vereinbarung	Termin nach Vereinbarung	Termin nach Vereinbarung	Termin nach Vereinbarung	Termin nach Vereinbarung	Termin nach Vereinbarung
08:00						
09:00			Online & Live Intermediate /Mat Gmunden			
17:00	Basic / Mat Laakirchen					
18:00	Intermediate /Mat Laakirchen	18:30 Basic/Mat Vöcklabruck	Basic/Mat Vöcklabruck			
19:00			Intermediate /Mat Vöcklabruck			
20:00	Intermediate /Mat Vöcklabruck			Intermediate /Mat Vöcklabruck		

Mag. Indira Hrapovic
A - 4840 Vöcklabruck
Johann Rauch Straße 5
+43 650 99 83 008
info@pilates-indira.at

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