



trampolin-bellicon® move-kurse

für alle, die ihren körper ganzheitlich gesund und fit halten möchten



ab januar 2019



montag ab 7. januar (ausfall 18.2.)

08.30 - 09.20 **advanced**: 10 x 50 minuten

mittwoch ab 9. januar (ausfall 20.2.)

17.30 - 18.20 **easy**: 10 x 50 minuten

18.45 - 19.35 **advanced**: 10 x 50 minuten

donnerstag ab 10. januar (ausfall 21.2.)

18.15 - 18.40 **HIIT**: 10 x 25 minuten

freitag ab 11. januar (ausfall 22.2.)

09.15 - 10.05 **easy und senior**: 10 x 50 minuten

10.15 - 11.05 **easy und senior**: 10 x 50 minuten

17.15 - 17.40 **HIIT**: 10 x 25 minuten

preise / infos

- **easy/senior** (einsteiger und auch bei rücken- und gelenksproblemen)
10 x 50 minuten **180.- fr.**
- **advanced** (fortgeschrittene, intensiv)
10 x 50 minuten **180.- fr.**
- **HIIT** (hochintensives intervall-training)
(abwechselnde belastungs- und erholungsphasen,
sowohl für anfänger wie für fortgeschrittene geeignet)
10 x 25 minuten **100.- fr.**

infos und anmeldung:

gaby solenthaler | mooswiesstrasse 62, 9200 gossau | info@studiowakeup.ch | 078 720 08 66 | www.studiowakeup.ch
die kurse finden ab 5 teilnehmer statt



bellicon® private einzeleinführung



führt in das flexible training zu hause ein,
tägliche kurze trainingseinheiten auf dem bellicon®
steigern ihr wohlfinden deutlich

1x ca 60 minuten
(80.- fr. | ab 2 personen je 55.- fr.)



bellicon® trampolin vermietung und verkauf



1 woche zu hause testen für 20.- fr.
10% rabatt auf die offiziellen bellicon®-preise
testen im studio wake up!: **termin vereinbaren**
078 720 08 66 oder **info@studiowakeup.ch**

infos und anmeldung:

gaby solenthaler | mooswiesstrasse 62, 9200 gossau | info@studiowakeup.ch | 078 720 08 66 | www.studiowakeup.ch
die kurse finden ab 5 teilnehmer statt