



trampolin-bellicon® move-kurse

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



ab august 2019 (herbstferien vom 28.9.-19.10.)

montag ab 19. august

08.30 - 09.20 **advanced**: 11 x 50 minuten

mittwoch ab 14. august

17.30 - 18.20 **easy**: 11 x 50 minuten

18.45 - 19.35 **advanced**: 11 x 50 minuten

donnerstag ab 15. august

18.15 - 18.40 **HIIT**: 11 x 25 minuten

freitag ab 16. august

09.15 - 10.05 **easy und senior**: 11 x 50 minuten

10.15 - 11.05 **easy und senior**: 11 x 50 minuten

17.15 - 17.40 **HIIT**: 11 x 25 minuten

preise / infos

- **easy/senior** (einsteiger und auch bei rücken- und gelenksproblemen)
11 x 50 minuten **198.- fr.**
- **advanced** (fortgeschrittene, intensiv)
11 x 50 minuten **198.- fr.**
- **HIIT** (hochintensives intervall-training)
(abwechselnde belastungs- und erholungsphasen, sowohl für anfänger wie für fortgeschrittene geeignet)
11 x 25 minuten **110.- 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