



## trampolin-bellicon® move-kurse

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



**ab august 2020 / auch bis weihnachten buchbar = 2 lektionen gratis**

**montag** ab 10. august

08.30 - 09.20 **advanced**: 7 x 50 minuten

**mittwoch** ab 12. august

17.30 - 18.20 **easy**: 7 x 50 minuten

18.45 - 19.35 **advanced**: 7 x 50 minuten

**donnerstag** ab 13. august

18.15 - 18.40 **HIIT**: 7 x 25 minuten

**freitag** ab 14. august

09.15 - 10.05 **easy und senior**: 7 x 50 minuten

10.15 - 11.05 **easy und senior**: 7 x 50 minuten

### preise / infos (bis weihnachten **2 lektionen gratis**)

- **easy/senior** (einsteiger und auch bei rücken- und gelenksproblemen)  
7 x 50 minuten **126.- fr. / bis weihnachten 216.- fr.** (252.-)
- **advanced** (fortgeschrittene, intensiv)  
7 x 50 minuten **126.- fr. / bis weihnachten 216.- fr.** (252.-)
- **HIIT** (hochintensives intervall-training)  
(abwechselnde belastungs- und erholungsphasen, sowohl für anfänger wie für fortgeschrittene geeignet)  
7 x 25 minuten **70.- fr. / bis weihnachten 120.- fr.** (140.-)

infos und anmeldung:

gaby solenthaler | mooswiesstrasse 62, 9200 gossau | [info@studiowakeup.ch](mailto:info@studiowakeup.ch) | 078 720 08 66 | [www.studiowakeup.ch](http://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 wohlbefinden 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](mailto:info@studiowakeup.ch) | 078 720 08 66 | [www.studiowakeup.ch](http://www.studiowakeup.ch)  
die kurse finden ab 5 teilnehmer statt