PILATES
SYLVIA BASTEN

Sihleggstr. 5 - 8832 Wollerau
www.sylviabasten.com
sylviabasten@hotmail.com
M +41 (0) 76 389 0112

CLASSES / STUNDEN

Private / Privat

Your lesson is custom-made to address your specific needs and to reach your personal goals. Your training takes place in my fully equipped Pilates studio. The studio is exclusively reserved for you during your lesson.

Deine Stunde ist individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt, so dass du ein optimales Training erhältst und deine persönlichen Ziele erreichst. Das Training findet in meinem voll ausgestatteten Pilates Studio statt. Während deiner Stunde steht das Studio ausschliesslich dir zur Verfügung.

Groups / Gruppen

Tuesday / Dienstag:	09.45 – 10.45h	Group class
	12.15 – 13.00h	Lunch time class
Friday / Freitag:	12.00 – 12.45h	Lunch time class

All classes in small groups, to accommodate individual wishes & needs while maximizing training effect.

Alle Kurse sind in Kleingruppen, damit auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden kann und gleichzeitig der Trainingseffekt maximiert wird.

General policies / Allgemeine Bedingungen:

- A new student training session is strongly recommended before joining any group class
- Classes are 60 minutes, lunch time classes 45 minutes in length
- 24-hour cancellation policy

- Eine private Einstiegsstunde wird empfohlen, bevor du zu einer Gruppenstunde dazu stösst
- Die Stunden dauern 60 Minuten, Mittagsstunden 45 Minuten
- Abmeldungen sind 24h vor dem Training mitzuteilen