

WELL

Glattfelden



Kursplan ab 8.1.24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.00-06.50 Good Morning Workout IN <i>(Beweglichkeit - Kraft - Ausdauer)</i>	08.45-09.50 Faszien Yoga IN ON	08.30-09.20 Gerätegestütztes Krafttraining IN	09.00-09.50 Physio-MTT IN <i>(Trainingsbetreuung)</i>	06.15-06.45 Online GoodMorning Yoga ON	09.00-09.50 StepCardio OU ON	09.30 oder 10.00 Sunday Yoga IN ON
09.30-10.20 Zirkeltraining IN <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	09.00-09.50 Physio-MTT IN <i>(Trainingsbetreuung)</i>	09.00-09.50 Zirkeltraining OU <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	09.30-10.20 Rücken-Fit IN ON	08.30-09.20 Gerätegestütztes Training IN <i>(Kraft & Ausdauer)</i>	09.00-09.50 Physio-MTT IN	
	09.30-10.20 Zirkeltraining OU <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>			09.00-09.50 Zirkeltraining OU <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>	10.00-11.00 Weekend Workout OU <i>(Kraftausdauer / Muskelaufbau)</i>	
	10.00-10.50 Fit 60+ IN ON			09.30-10.20 Zirkeltraining IN <i>(Kraft&Beweglichkeit&Ausdauer)</i>		

14.00-14.50 Pilates IN ON

17.30-18.20 Rückenfit IN ON	18.00-18.50 Physio-MTT IN <i>(Trainingsbetreuung)</i>	18.00-18.50 Gerätegestütztes Training IN <i>(Kraft & Ausdauer)</i>	18.00-18.50 Physio-MTT IN <i>(Trainingsbetreuung)</i>	18.00-18.50 Zirkeltraining OU <i>(Beweglichkeit&Kraft&Ausdauer)</i>
18.00-18.50 Zirkeltraining OU <i>(Kraftausdauer)</i>	18.15-19.05 Hot Iron OU <i>(Langhanteltraining)</i>	18.15-19.20 Krafttrainig "Burn" OU <i>(Kraftausdauer)</i>	18.15-19.05 CardioTraining OU <i>(Ausdauer)</i>	
18.00-18.50 Gerätegestütztes Training IN <i>(Kraft & Ausdauer)</i>	18.30-19.30 Faszien Yoga IN ON	19.30-20.30 Meditation & Achtsamkeit IN ON	18.30-19.20 Vinyasa Yoga IN ON	
19.00-19.25 Neurobasiertes Mobility & Stability Training OU	19.15-20.05 Step OU <i>(Ausdauer)</i>		19.15-20.05 Krafttraining «Strength» OU <i>(Muskelaufbau)</i>	
19.00-19.50 Physio-MTT IN <i>(Trainingsbetreuung)</i>	20.00-21.00 Sternstunde IN <i>(1x pro Monat)</i>		19.30-20.20 Yin Yoga IN ON	
19.15-20.15 Yoga & Meditation OU ON				
19.30-20.20 Krafttraining «Strength» OU <i>(Muskelaufbau)</i>				

IN	Indoor Kurse Kursraum Staltigstrasse 35
IN	Indoor Kurse Kursraum Dorfstrasse 77
OU	Outdoor Kurse riverside, Outdoor Gym
ON	Online Live Kurse Zoom

Mit deinem WELL Abo kannst du sowohl in Glattfelden, im OutdoorGym, sowie im WELL Bülach trainieren. Den Kursplan von Bülach findest du auf www.well.swiss | WELL Bülach

WELL ABOs

All inklusive unlimitiert | Jahresabo*

Kursabo | Jahresabo unlimitiert

Kursabos

Selbstständiges Training In- & Outdoor | Jahresabo*

* inkl. Fitness- und Trainings-Coaching Paket: Beinhaltet 4 IST-/Ziel-Gespräche, 4 InBody Messungen, 4 Trainingsplanerstellungen (12 Monate gültig)
Ebenfalls können alle Trainingsbetreuungsstunden (auch MTT) besucht werden.

In allen Abos ist der Zugang zur WELL Videothek inklusive.

CHF 1797.- (oder monatliche Ratenzahlungen CHF 157.00)

CHF 1497.- (oder monatliche Ratenzahlungen CHF 133.00)

10er- CHF 227.- | **20er-** CHF 367.- | **50er-** CHF 747.-

CHF 797.-

Zeiten Selbständiges Training

(Indoor und Outdoor)
siehe «App SportsNow»

Gesundheits Zentrum Dorfstrasse 77 | 8192 Glattfelden
Outdoor Gym Lettenstrasse 2 | 8192 Zweisimmen (riverside)
Kurs Studio Staltigstrasse 35 | 8192 Glattfelden
WELL Therapie & Training Bahnhofstrasse 3 | 8180 Bülach

+41 44 867 48 85 | info@well.swiss | www.well.swiss

WELL