



# X30

TRAIN BETTER - BE MORE

# BADEN

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>VORMITTAG</b>							
06.30 - 07.05	<b>XCIRCLE</b>		<b>XSTRONG</b>		<b>XSTRONG</b>		
09.00 - 09.35							
09.30 - 10.05						<b>XSTRONG</b>	
10.15 - 10.45						<b>XCIRCLE</b>	<b>XCIRCLE*</b> 11.00-11.30
11.00 - 11.35						<b>XSTRONG</b>	<b>XSTRONG*</b> 11.40-12.15
<b>MITTAG</b>							
12.10 - 12.45		<b>XCIRCLE</b>			<b>XSTRONG</b>		
<b>ABEND</b>							
17.15 - 17.50	<b>XSTRONG</b>	<b>XSTRONG</b>		<b>XSTRONG</b>	<b>XCIRCLE</b>		
18.00 - 18.35	<b>XCIRCLE</b>	<b>XSTRONG</b>	<b>XCIRCLE</b>	<b>XSTRONG</b>	<b>XPERFORMANCE</b>		
18.45 - 19.20	<b>XPERFORMANCE</b>	<b>XYOGA</b>	<b>XSTRONG</b>	<b>XCIRCLE</b>			
19.30 - 20.05			<b>XPERFORMANCE</b>				
<b>LEGENDE</b>	<b>XSTRONG:</b> <b>KRAFT</b>	<b>XYOGA:</b> <b>MOBILITY FLOWS</b>	<b>XCIRCLE:</b> <b>KRAFT &amp; AUSDAUER INTERVALLTRAINING</b>	<b>XPERFORMANCE:</b> <b>ATHLETIK/ POWER &amp; CONDITIONING</b>	<b>*TRAININGS AM SONNTAG FINDEN JE NACH VERFUEGBARKEIT DER COACHES STATT.</b>		

# ABONNEMENTE



## 7 TAGE TESTEN

**KOSTENLOS**

Unbegrenzte Anzahl Trainings pro Woche



## PLATIN

**AUF ANFRAGE**

Unbegrenzte Anzahl Trainings pro Woche  
Ab 1 Woche Abwesenheit kostenlose Zeitgutschrift  
1 Personal Training pro Monat  
2 Check ups  
Open Gym Zugang



## GOLD

**FR. 1499.- / 12 MONATE**  
**FR. 129.- / MONATLICH**

Unbegrenzte Anzahl Trainings pro Woche  
Ab 1 Woche Abwesenheit (Ferien, Unfall, Krankheit, etc.) kostenlose Zeitgutschrift



## SILBER

**FR. 849.- / 6 MONATE**  
**FR. 149.- / MONATLICH**

Unbegrenzte Anzahl Trainings pro Woche  
Ab 2 Wochen Abwesenheit (Ferien, Unfall, Krankheit, etc.) kostenlose Zeitgutschrift



## MONAT

**FR. 159.- / 1 MONAT**

Unbegrenzte Anzahl Trainings pro Woche



# FLEXCARD



## SINGLE CARD

Fr. 25.- / 1 Training  
Laufzeit: 6 Monate



## GOLD

Fr. 425.- / 20 Trainings  
Laufzeit: 9 Monate



## SILBER

Fr. 225.- / 10 Trainings  
Laufzeit: 6 Monate



## BRONZE

Fr. 120.- / 5 Trainings  
Laufzeit: 6 Monate

Sämtliche Preise inkl. 7.7% Mehrwertsteuer  
Alle Abonnemente können direkt in unserer App erworben werden

# WEITERE DIENSTLEISTUNGEN



## CHECK UP

**FR. 170.-**

- Beratungsgespräch
- Functional Movement Screen FMS
- Sportliche Standortbestimmung
- Detaillierte Auswertung



## PERSONAL TRAINING

**FR. 160.- / STUNDE**

- Spezifisches Training auf Ihre Bedürfnisse angepasst
- Training in unserem Studio oder nach Absprache



## TRAININGSPLAN

**FR. 180.- / PLAN**

- Beratungsgespräch
- Erstellung eines Trainingsplanes, angepasst auf Ihre Bedürfnisse / Ziele inkl. Instruktion & Erklärung des Plans



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

**FR. 350.- /  
3 SITZUNGEN**

- Ausführliche Anamnese inkl. Beratungsgespräch
- Vermitteln von Wissen und Optimierungsvorschlägen
- Definieren von Zielen
- Begleitung & Unterstützung während dem Beratungszeitraum

### Zusätzliche Dienstleistungen:

- Individuelle Coachings in den Bereichen Ernährung / Training / Regeneration & Mindset
- Online Training
- Vereinstraining / Workshops / Vorträge

Anfragen & Buchung per E-Mail an [info@x30.ch](mailto:info@x30.ch)