

# TRAININGSZEITEN



# 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>							
12.00 - 12.35	<b>XSTRONG</b>	<b>XYOGA</b> 12.10-12.55	<b>XCIRCLE</b>	<b>XSTRONG</b>	<b>XSTRONG</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>XPERFORMANCE</b>	<b>XSTRONG</b>	<b>XCIRCLE</b>			
19.30 - 20.05			<b>XPERFORMANCE</b>				
<b>LEGENDE</b>	<b>XSTRONG:</b> KRAFT TRAINING	<b>XYOGA:</b> MOBILITY FLOWS	<b>XCIRCLE:</b> KRAFT & AUSDAUER INTERVALLTRAINING		<b>XPERFORMANCE:</b> ATHLETIK/ POWER & CONDITIONING		<b>*TRAININGS AM SONNTAG FINDEN JE NACH VERFUEGBARKEIT DER COACHES STATT.</b>

xYoga findet im Uflow Studio  
am Brenntweg 1 / 5400 Baden  
statt

# 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
- 1x Check up
- 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
- 2x Bodygee 3D Bodyscan kostenlos

**Die Beste Wahl für maximale Fortschritte**



## 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. 8.1% Mehrwertsteuer

Alle Abonnemente können direkt in unserer App erworben werden und verlängern sich nicht automatisch

# WEITERE DIENSTLEISTUNGEN



## CHECK UP

**FR. 180.-**

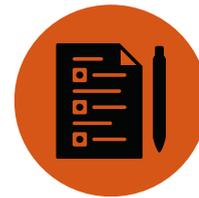
- Beratungsgespräch
- 3D Körperanalyse
- Functional Movement Screen FMS
- Sportliche Standortbestimmung
- Detaillierte Auswertung



## PERSONAL TRAINING

**FR. 165.- / STUNDE**

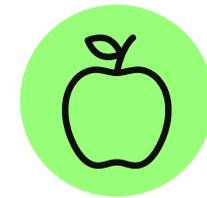
- Spezifisches Training auf deine Bedürfnisse angepasst
- Training in unserem Studio oder nach Absprache



## TRAININGSPLAN

**FR. 185.- / PLAN**

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



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

**FR. 460.- /  
3 SITZUNGEN**

- Ausführliche Anamnese inkl. Beratungsgespräch & 3D Körperanalyse
- 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 & Coaching
- Vereinstraining / Workshops / Vorträge / Firmentraining BGM / Athletiktrainings
- FitChecks für Firmen / Vereine

Anfragen & Buchung per E-Mail an [info@x30.ch](mailto:info@x30.ch) / **Weitere Infos zu Coachingangeboten**



# 3D KÖRPERANALYSE VON BODYGEE

Mithilfe dieser neuen Technologie kannst du deine Fortschritte gezielter verfolgen und somit deine Ziele schneller und effizienter erreichen. Diese 3D-Körperanalyse hilft uns, dich in den Bereichen Ernährung und Fitness noch kompetenter beraten bzw. begleiten zu können.

## Wie funktioniert es?

Der Scan-Vorgang erfolgt ohne physischen Kontakt. Modernste Hardware mit Tiefensensoren ermöglicht höchste Genauigkeit. Daraus entsteht ein persönlicher, fotorealistischer 3D-Avatar. Dieser wird mithilfe von komplexen Algorithmen und wissenschaftlichen Untersuchungen vermessen. Am Schluss erhältst du eine vollständige Körperanalyse mit Körperumfängen, Angaben zu Körperform und -haltung sowie Körperfettanteil in einem Report und in der Bodygee-App.

- **Mehr Informationen zum Bodygee:** [Unsere 3D-Körperscanner-Technologie · Bodygee](#)
- **Video:** [Bodygee - YouTube](#)

## Angebote:

- 1x Bodyscan mit kurzer Erläuterung & Übersicht der Werte (ca. 15-20 Min.)
  - CHF 49.00
- 2x Bodyscan mit kurzer Erläuterung Übersicht der Werte (ca. 15-20 Min.)
  - CHF 79.00
- Weitere Angebote auf Anfrage

