



**ST. JOHANN**  
TIROLER BALLETTSCHULE  
Hauptplatz 3  
6380 St. Johann in Tirol

**OBERNDORF**  
TURNHALLE  
Josef-Hager Straße 15  
6372 Oberndorf in Tirol

**RAIFFEISENBANK**  
Bahnhofstraße 5a  
6372 Oberndorf in Tirol

**KIRCHBERG**  
arena365  
Sportplatzweg 39  
6365 Kirchberg in Tirol



---

## GYROKINESIS®

---



**NEU · NEU · NEU**  
**AB MAI 2022**



GYROTONIC, GYROKINESIS and GYROTONIC &  
Logo are registered trademarks of Gyrotonic Sales  
Corp and are used with their permission.

ST. JOHANN - OBERNDORF - KIRCHBERG

[www.ballett.ac](http://www.ballett.ac)

# GYROKINESIS®

*jetzt auch in Tirol*



*Fleur Chaléat*

**GYROKINESIS®** ist eine Praxis des körperlichen Trainings, die 1974 von Juliu Horvath gegründet wurde. Ziel dieser Methode ist die Entwicklung von Flexibilität, Tonus und Lebensenergie durch angewandte Arbeit an Gelenken, Muskeln und Faszien. Die Grundlage der Methode ist eine Reihe präziser wellenförmiger Bewegungen (Kreis, Spirale, Kurve, Bogen), die der Wirbelsäule als zentrales Element dient und eine Harmonisierung der verschiedenen Körpersysteme fördert. Diese Technik wird sitzend auf einem Hocker und am Boden auf einer Matte geübt.

Mit dieser effizienten Trainingsmethode kann man sich rehabilitieren, Verletzungen vorbeugen und vor allem ein gutes Körperbewusstsein entwickeln, das es ermöglicht, gesund zu bleiben, die Energie zu steigern und sich in seinem Körper Zuhause zu fühlen.

Die Gruppenkurse sind offen für Anfänger jeden Alters, die sich in Form bringen möchten, sowie für Sportler verschiedener Arten, die ihre Statur ausgleichen oder wieder ins Gleichgewicht bringen möchten.

## INFORMATION & ANMELDUNG:

LeStudioFC / Fleur Chaléat

☎ +43 670 606 1962

✉ fleur@chaleat.de

Als ehemalige Profi-Tänzerin (Ausbildung u. a. bei Folkwang Hochschule Pina Bausch, Wuppertal & Conservatoire, Paris) ist mir akribisches Arbeiten und höchste Qualität sehr wichtig. Ich bin diplomierte Tänzerin und zertifizierte **GYROTONIC® & GYROKINESIS®** Trainerin.

## Kurse

### ST. JOHANN

Mittwoch: 12.00 - 13.00 Uhr  
Freitag: 07.30 - 08.30 Uhr

### OBERNDORF RAIKA

Dienstag: 07.30 - 08.30 Uhr  
Donnerstag: 12.30 - 13.30 Uhr

### OBERNDORF TURNHALLE

Donnerstag: 16.00 - 17.00 Uhr

### KIRCHBERG

Mittwoch: 08.30 - 09.30 Uhr

ab Mai  
2022

## Kosten

EINZELSTUNDE: EUR 18,-

10er-BLOCK: EUR 170,-