

Bewegung & Entspannung

	ZEIT	KURS
MO	08.00 - 09.00	**Rückenfit**
	19.00 - 20.00	**Körperkräftigung**
DI	16.30 - 17.45	**Yoga**
	18.00 - 19.15	**Yoga**
MI	08.00 - 09.00	**Rückenfit**
	18.30 - 19.30	**Zirkeltraining**
DO	16.30 - 17.45	**Yoga**
	18.00 - 19.15	**Yoga**
FR	18.00 - 19.15	**Dehnung und Entspannung**
SA	08.15 - 09.30	**Fit am Morgen**
SO	08.00 - 09.15	**Yoga**
	09.30 - 10.45	**Yoga**

Wichtiger Hinweis

Wir bitten um Anmeldung
bis am **Vorabend um 19.00 Uhr**.

Ausserhalb unseres Programmes, steht der Bewegungsraum zur freien Verfügung. Der Raum ist jeweils 10 Minuten vor und nach Kursbeginn für die Lektionen reserviert.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

BERGSPA
SEIT 2006
SCHWEIZERHOF · LENZERHEIDE