

Bewegung & Entspannung



ZEIT KURS

MO

08.00 - 09.00 **Rückenfit**

19.00 - 20.00 **Körperkräftigung**

DI

16.30 - 17.45 **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**

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!