

Bewegung & Entspannung



ZEIT

KURS

MO08.00 - 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**17.00 - 18.15 **Dehnung und Entspannung****SA**08.00 - 09.15 **Fit am Morgen**17.00 - 18.00 **Yin Yoga****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!