

Bewegung & Entspannung



ZEIT KURS

MO	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.15 - 19.15	Körperkräftigung
	19.30 - 20.30	Körperkräftigung

DI	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga

MI	08.00 - 09.00	Rückenfit
	18.15 - 19.15	Körperkräftigung
	19.30 - 20.30	Körperkräftigung

DO	16.30 - 17.45	Yoga
	18.00 - 19.15	Yoga
	19.15 - 21.00	Raum durch externe Yogaschule belegt

FR	08.00 - 09.15	Yoga
	18.00 - 19.15	Candlelight Yoga

SA	08.00 - 09.15	Poweryoga
	16.30 - 17.30	Bewegung und Meditation

SO	08.00 - 09.15	Yoga
	09.30 - 10.45	Yoga
	16.30 - 17.30	Wochenausklang

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!