

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

19.15 - 21.00 Raum durch externe
Yogaschule belegt

FR

17.30 - 18.30 Yoga

18.30 - 19.00 Entspannung & Meditation

SA

16.30 - 17.30 Dehnung & 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!