

Bewegung & Entspannung



ZEIT KURS

MO

08.00 - 09.00 Rückenfit

18.30 - 19.30 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

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!