

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!



Bewegung & Entspannung

	ZEIT	KURS
МО	08.00 - 09.00	Rückenfit
	19.00 - 20.00	Körperkräftigung
DI		
וט	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 SO	08.00 - 09.15	Yoga
	09.30 - 10.45	Yoga