

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	19.00 - 20.15	Dehnung und Entspannung
----	---------------	-------------------------

SA	08.00 - 09.00	Poweryoga
----	---------------	-----------

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!