

Stundenplan

ab 17. September 2018

MONTAG	14.00 – 15.00	Fit im Alter
	18.30 – 19.30	Pilates
	19.45 – 21.00	Yin Yoga

DIENSTAG	08.30 – 10.00	Hatha Yoga
	18.00 – 19.00	Pilates
	19.15 – 20.30	Hatha Yoga

MITTWOCH	08.30 – 09.30	Yoga & Pilates Slings
	18.15 – 19.15	Yoga & Pilates Slings
	19.30 – 20.30	Pilates

DONNERSTAG	14.00 – 15.00	Fit im Alter
	18.00 – 19.00	Pilates
	19.15 – 20.15	Aerial Flow

FREITAG	08.30 – 09.30	Pilates
	09.45 – 11.00	Hatha Yoga

Ich bitte um Anmeldung. Maximal 6 Teilnehmer – «first come – first serve».
Für Personaltraining fragen Sie unverbindlich an.