



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	Körperkräftigung

DO	16.30–17.45	Yoga
	18.00–19.15	Yoga

	19.15–21.00	Raum durch externe Yogaschule belegt
--	-------------	---

FR	18.00–19.15	Candlelight Yoga
-----------	-------------	-------------------------

SA	16.30–17.30	Bewegung und Meditation
-----------	-------------	--------------------------------

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!