



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
FR	18.00 - 19.00	Dehnung und 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!