



Lust auf Bewegung?

# OPEN DOORS

vom 17.-21. September

**Schnuppere, trainiere und bewege dich eine ganze Woche gratis im gesamten Angebot!**

Bringe Freunde und Interessierte mit. Zum Ende der Woche, am Freitagabend, 21. September 2018, ab 19 Uhr steigt die grosse Eröffnungsparty.

## Montag

8.30-9.45	ChiYoga®	Sandra
18.00-19.00	Pilates	Barbara
19.15-20.30	TriloChi®	Sandra

## Dienstag

8.30-9.30	Pilates	Barbara
9.45-10.45	Beckenboden	Ursula/Corina
15.00-16.00	MaKi	Ursula
16.00-17.00	Info: Tragehilfe*	Ursula/Mirjam
19.00-20.00	Man Power	Team
20.15-21.15	Vortrag: Beckenboden*	Ursula/Corina

## Mittwoch

\*einmalig

8.00-9.00	Pilates	Barbara
16.15-17.15	Aerial Flying Kids	Sandra
17.30-18.45	Aerial Flying Yoga	Sandra
19.00-20.15	ChiYoga®	Sandra
20.15-21.15	Bew. Schwangerschaft	Team

## Donnerstag

8.30-9.30	Bodytoning	Sandra
9.45-10.45	TriloChi®	Sandra
19.00-20.00	FFF	Team
20.15-21.15	Bewegte Rückbildung	Team

Sandra: 079 671 52 85, Barbara: 079 414 12 53,  
Ursula: 079 720 12 48, info@bewegungsraum-saanen.ch  
Bewegungsraum Saanen, Gstaadstrasse 72, Saanen

Infos zu den einzelnen Kursen und Anmeldung unter:

[www.bewegungsraum-saanen.ch](http://www.bewegungsraum-saanen.ch)