



Kursprogramm

ab August 2019

Montag

8.30–9.45	ChiYoga® ☼	Sandra
10.00-11.00	Pilates Mutter & Kind ☼	Ursula
14.00-15.15	Senioren Yoga ♦ ☼	Sandra
18.00–19.00	Pilates	Barbara
19.15–20.30	TriloChi®	Sandra

Dienstag

8.30–9.30	Pilates ☼	Barbara
9.45–10.45	bewegte Rückbildung ♦ ☼	Team
9.45-10.45	BeBo® ♦ ☼	Ursula
15.00-16.00	MaKi ♦ ☼	Ursula
16.30-17.30	Kids Dance ♦ ☼	Myrthe
17.45.-18.45	Dance, Dance, Dance ♦ ☼	Myrthe
19.00-20.00	Pilates Men ♦ ☼	Team

Mittwoch

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	bewegte 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
20.15-21.15	BeBo® ♦ ☼	Ursula

Freitag

8.00–9.00	Pilates ♦ ☼	Barbara
-----------	-------------	---------

♦ Kurs Daten und Anmeldung unter www.bewegungsraum-saanen.ch

☼ Während den Schulferien findet kein Kurs statt.

Alle Lektionen finden ab 3 Personen statt. Kursänderungen vorbehalten.

Alle Infos unter www.bewegungsraum-saanen.ch

Für Fragen: Sandra 079 671 52 85 / Barbara 079 414 12 53/ Ursula 079 720 12 48

Raum für ganzheitliche und zeitgenössische Bewegung