



Kursprogramm

Sommerprogramm vom 29. Juni – 9. August 2020

Montag

8.30–9.45	ChiYoga® & Slings	Sandra
10.00–11.00	PilatesCare Mutter & Kind	Ursula
18.00–19.00	Pilates	Barbara
19.15–20.30	TriloChi®	Sandra

Dienstag

8.30–9.30	Pilates	Barbara
-----------	---------	---------

Mittwoch

8.00–9.00	Pilates	Barbara
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
19.00–20.00	FFF	Team
20.15–21.15	Bewegte Rückbildung	Team

Alle Lektionen finden ab 3 Personen statt. Kursänderungen vorbehalten.

Bringe ein eigenes Tuch und wenn vorhanden deine eigene Matte mit. Ansonsten stehen Matten zur Verfügung. Diese werden nach der Lektion gründlich mit Desinfektionsmittel gereinigt.

Komme wenn möglich bereits umgezogen in den Kurs. Solltest du doch die Garderobe benutzen, dann bitte zügig und einzeln. 1 Person in Garderobe. Duschen ist untersagt.

Die Teilnehmenden jeder Lektion werden mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann nachträglich die Nachverfolgung mittels Präsenzliste gewährleistet werden.

Die Gruppengrößen sind auf ein Maximum beschränkt. Um die Gruppengröße zu kontrollieren melde dich 12h vor Kursbeginn jeweils bei deiner Trainerin per Whatsapp oder SMS mit 📱 inkl. Wochentag abgekürzt MO, DI an (bitte nur Anmeldungen). Anmeldungen sind verbindlich.

Es werden auf unbestimmte Zeit keine neuen Mitglieder aufgenommen, ausser es hat wirklich Platz in den einzelnen Gruppen.

Raum für ganzheitliche und zeitgenössische Bewegung

Bewegungsraum Saanen . Gstaadstrasse 72, 3792 Saanen . Telefon +41 79 671 52 85
info@bewegungsraum-saanen.ch . www.bewegungsraum-saanen.ch