



Kursprogramm

Ab August 2021

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 |
| 19.00-20.00 | Pilates Men ♦ ☼ | Team |

Mittwoch

| | | |
|-------------|-----------------------------|---------|
| 8.00-9.00 | Pilates | Barbara |
| 16.30-17.30 | Aerial Flying Yoga Kids ♦ ☼ | Sandra |
| 17.30-18.30 | Aerial Flying Yoga ♦ ☼ | Sandra |
| 19.00-20.15 | ChiYoga® | Sandra |
| 20.15-21.15 | bewegte Schwangerschaft ♦ ☼ | Ursula |

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 |

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.

Bitte beachte das Schutzkonzept. Anmeldung obligatorisch und verbindlich.

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