



Kursprogramm

Herbst 2022

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
19.00-20.00	Pilates	Barbara

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
17.45-18.45	Rücken - Slings ab 27.1.2022 ♦ ☼	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