



Kursprogramm

2023

Montag

8.30–9.45	ChiYoga® & Slings ☼	Sandra
18.00–19.00	Pilates	Barbara
19.15–20.30	TriloChi®	Sandra

Dienstag

8.30–9.30	Pilates ☼	Barbara
18.00–19.00	Pilates	Barbara
19.15–20.15	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
17.45–18.45	Rücken – Slings	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.

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