

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 - 10.45 Meditation (alle 2 Wochen) Susanne Tschirren	10.00 - 11.00 yoga in Kleingruppe Susanne Tschirren		10.00 - 11.00 yoga 65+ Ginette Geiser	
12.30 - 13.15 Yoga Nidra - Tiefenentspannung Ginette Geiser	12.15 - 13.15 yoga Luzia Bienz	12.15 - 13.00 pilates b.e. Angie Klarer	12.30 - 13.30 yoga Ginette Geiser	12.15 - 13.15 yoga in Kleingruppe Susanne Tschirren
16.00 - 17.00 Rückbildung's yoga mit Baby Rita Besson-Kuni	16.45 - 17.45 yoga für Rücken, Schultern und Nacken Rita Besson-Kuni		17.15 - 18.15 yoga für Schwangere Rita Besson-Kuni	
17.30 - 18.30 pilates b.e. Rita Besson-Kuni	18.00 - 19.00 yoga Rita Besson-Kuni	18.00 - 19.15 yoga Therese Matiegka	18.30 - 19.30 yoga Rita Besson-Kuni	
18.45 - 19.45 yoga für Schwangere Rita Besson-Kuni	19.15 - 20.15 yoga Steffi Christen	19.30 - 21.25 yoga intensiv Marisa Nussbaumer	19.45 - 20.45 Rückbildung's yoga Beckenboden, Rücken & Bauch Rita Besson-Kuni	
20.00 - 21.15 yoga Ginette Geiser				

Gültig ab November 2018