

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.30 - 10.45 Meditation (alle 2 Wochen) Susanne Tschirren	10.00 - 11.00 yoga in Kleingruppe Susanne Tschirren		09.15 - 10.30 Postnatal Exercise Class BeBo® Daniela Guillod	
			10.45 - 11.45 Rückbildungsyoga m. Baby n. BeBo® Daniela Guillod	
	12.15 - 13.15 yoga Luzia Bienz	12.15 - 13.00 pilates b.e. Angie Klarer	12.00 - 13.00 yogagym mit Beckenboden Daniela Guillod	12.15 - 13.15 yoga in Kleingruppe Susanne Tschirren
				13.30 - 14.30 yoga-gymnastik Daniela Guillod
	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	17.50 - 19.05 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	19.20 - 21.20 yoga intensiv Marisa Nussbaumer	19.45 - 20.45 Rückbildung's yoga Rita Besson-Kuni	

Gültig ab Januar 2020