

Yoga / Pilates im Stenna

Wochenplan Winter 21/22

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00				Pilates Sling Myofasziales Training Sandra / 18.00-19.00			
18.30	Yoga Nadine / 18.30 - 19.30				Yoga Cristina / 18.45 - 20.15		
19.00				Pilates Rücken - Nackenfit Sandra / 19.30-20.30			
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							
22.00							

Kontakte	Sandra	Bundi	079 348 34 29	www.pilates-surselva.ch
	Otte	Nadine	077 916 21 81	https://www.sportsnow.ch/go/hayogatha?locale=d
	Incardona	Cristina	079 216 92 00	

Weitere Angebote und die entsprechenden Kontakte werden fortlaufend kommuniziert.