

in-balance

Kursübersicht

Montag

07.00 - 08.15	Hatha Yoga (auf Anfrage)	Rebekka
09.30 - 10.30	Antara	Jrene
14.00 - 15.00	BeBo-Beckenbodentraining (14-tägl.)	Annam.
18.00 - 18.50	Minitrampolin belliconMove	Brigitte
19.00 - 19.50	Minitrampolin belliconMove	Brigitte

Weitere Informationen und Anmeldungen für eine Schnupperlektion direkt bei der zuständigen Kursleiterin:

Dienstag:

07.00 - 08.15	Hatha Yoga (auf Anfrage)	Rebekka
09.00 - 10.00	Gesundheitsgymnastik 60+	Annamaria
12.10 - 13.10	Hatha Yoga	Simona
13.30 - 14.45	Hatha Yoga	Simona
17.30 - 18.45	Stretching	Marion
19.00 - 20.30	Beckenboden-Grundkurs*	Annamaria

Annamaria Mägerli

Tel. 079 319 23 89

Brigitte Zoro

Tel. 076 317 46 96

Jrene Ebner

Tel. 079 635 30 35

Marion Lötscher

Tel. 079 644 72 84

Mittwoch:

07.00 - 08.15	Hatha Yoga (auf Anfrage)	Rebekka
17.00 - 17.50	Minitrampolin belliconMove 65+	Brigitte
18.00 - 18.50	Minitrampolin belliconMove	Brigitte

Desirée van der Laan

Tel. 076 363 20 86

Donnerstag:

07.00 - 08.15	Hatha Yoga (auf Anfrage)	Rebekka
17.45 - 18.45	Hatha Yoga	Rebekka
18.50 - 20.05	Hatha Yoga	Rebekka

Rebekka Camenzind

Tel. 079 753 65 59

Sobana Varathalingam

Tel. 078 683 43 21

Freitag:

07.00 - 08.15	Hatha Yoga (auf Anfrage)	Rebekka
12.10 - 13.10	Hatha Yoga	Desirée
09.00 - 09.50	Minitrampolin belliconMove 65+	Brigitte

Simona Minghella

Tel. 076 585 69 29

Sonntag:

17.30 - 19.30	Indischer Tanz für Kinder	Sobana
---------------	---------------------------	--------

Kurse fortlaufend, Eintritt jederzeit möglich

*Beckenboden-Grundkurs nach dem BeBo®-Konzept,
17.10. – 28.11.2017 (7 x)

Viele unserer Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt.