

## Kursangebot

Montag	09.30 - 10.30 Uhr	Yoga Variations PY
	18.30 - 19.30 Uhr	Yoga Variations PY
Dienstag	17.15 - 18.15 Uhr	Yoga / Pilates / Yogilates
	18.30 - 19.30 Uhr	Vinyasa Yoga
	19.45 - 20.45 Uhr	Pilates (mixed)
Mittwoch (ab 14.9.11) <i>mit Carolina Flury</i>	18.00 - 19.00 Uhr	Power yoga (A-M)
	19.15 - 20.15 Uhr	Pilates (A - M)
	20.30 - 21.30 Uhr	Rückbildung nach Pilates
Donnerstag	09.30 - 10.30 Uhr	Pilates (A-M)
	12.15 - 13.15 Uhr	Pilates ( mixed)
	18.00 - 19.00 Uhr	Schwangerschaftspilates mit Yoga
	19.30 - 20.30 Uhr	Yoga/Pilates (M-F) Yogilates
Freitag		
Samstag	Spezialkurse gemäss Ankündigung	

## Legende

(A-M)	Anfänger bis Mittelstufe
(M-F)	Mittelstufe bis Fortgeschrittene
(mixed)	Gemischtes Level
*	Durchführung bei genügend Anmeldungen

Hinweis: *Personaltrainings nach Vereinbarung*