



LOHERHOF

Schön. Nah. Erholbar.

KURSPLAN

gültig ab 12. Mai 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Yoga 08.15 - 09.05 Uhr (max. 8 TN)					Bodystyle 10.30 - 11.15 Uhr
Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr	Yoga 09.15 - 10.05 Uhr (max. 8 TN)	The Sixties 09.30 - 10.30 Uhr	Bodystyling 09.30 - 10.30 Uhr	Sensitiv Training 09.30 - 10.15 Uhr	Bauch/Beine/Po 11.00 - 11.50 Uhr	Bauch/Beine/Po 11.30 - 12.15 Uhr
	Jumping Fitness 18.00 - 18.45 Uhr Live auf Instagram	Rückenfitness 17.00 - 17.45 Uhr		HIIT 10.30 - 11.00 Uhr Live auf Instagram	Bodystyling 12.00 - 13.00 Uhr	
Bodystyling 17.45 - 18.30 Uhr	Bodystyling 18.30 - 19.15 Uhr	Jumping Fitness 18.00 - 19.00 Uhr Live auf Instagram	Bauch/Beine/Po 18.00 - 19.00 Uhr	Bodystyling 17.00 - 18.00 Uhr		
Bauch und Rücken 18.45 - 19.15 Uhr	Stretch & Relax 19.30 - 20.15 Uhr	Bodystyling 19.00 - 20.00 Uhr	Stretch & Relax 19.15 - 20.00 Uhr	Mobilität 18.15 - 18.45 Uhr		
Jumping Fitness 19.30 - 20.15 Uhr Live auf Instagram				Jumping Fitness 18.00 - 19.00 Uhr Live auf Instagram		

Wichtige Informationen:

- 1: Anmeldung zu den Kursen am Vortag (Max. 21 Teilnehmer und 8 zum Yoga) nur telefonisch unter 022451-9534014
2. Eigenes Equipment mitbringen (Matte/grosses Handtuch/gefüllte Trinkflasche)
- Wir dürfen keine Getränke ausgeben!!!
3. Kinderbetreuung ist geschlossen!!!
4. Max. 2 Kurse pro Woche im Studio
5. Achtet auf die COVID-19 Schutzmaßnahmen
6. Motivation und gute Laune mitbringen :-)

Kräftigung