

Wochenplan ab August 2021

Tag und Zeit	Kurs	Leitung
Montag		
10:00–11:00 Uhr	Faszien Fitness	Katja
18:00–19:00 Uhr	Power Yoga A/M	Gabriele
19:15–20:15 Uhr	Fun & Fit	Gabriele
19:15–20:15 Uhr	Pilates A/M	Katja
Dienstag		
09:00–10:00 Uhr	Power Yoga A/M	Gabriele
Mittwoch		
09:00–10:00 Uhr	Easy Going	Gabriele
10:10–11:10 Uhr*	Faszien Fitness	Katja
18:00–19:00 Uhr	Rückentraining	Gabriele
19:15–20:15 Uhr	Power Yoga F	Gabriele
Donnerstag		
09:00–10:00 Uhr	Power Yoga M	Gabriele
10:15–11:15 Uhr	Rückentraining	Gabriele
18:00–19:00 Uhr	Power Yoga M/F	Gabriele

A = Anfänger / M = Mittlere / F = Fortgeschrittene

*Findet bei genügend Anmeldungen statt

Gesundheitszentrum Greenpark
 Bremgarterstrasse 38
 8967 Widen
 056 633 00 00
 welcome@greenpark.ch

