

SOMMERFERIEN PROGRAMM 5.7.-13.8. 2021

individuell: Tag, Zeit, Woche und Gruppe,

selbst zum Zusammenstellen ob 5x Wo, 3x Wo oder alle 2 Wo 1x etc.

Montag 09.00-10. Uhr Pilates Reformer & Chair all Level -Barbara

Juli 5. / 12. (Sabine) / 19. / 26.(Sabine) //August 2. / 9..2021

Dienstag 07.50 – 08.50 Uhr Pilates Reformer & Chair all Level/Anke

Juli 6. / 13. / 20. / 27. //August 3. /10.2021

Mittwoch 17.00-18.00 Uhr Kettle Bell & Theraband & BlackRoll / Sabine

Juli 7. NICHT / . 14. / 21. / 28. //August 4. / 11.2021

**Donnerstag 06.30 -07.30 Uhr MIX -TRX & Matte mit Kleingeräten /-
Pilates /Anke**

Juli 8. / 15. /22./ 29 NICHT //August 5. /12.2021

Freitag 08.00-09.00 Uhr Rücken YOGA / Rita

Juli 9. / 16. // August 13.2021

Freitag 12.15 – 13.15 Uhr Pilates Reformer Basic Karin

Juli 9. / 16. / 23. /30.//August 6. / 13.2021

Ab 1. Juni 2021 zum Anmelden, **Anmeldung ist verbindlich**, Einschreibung mit Bar-Zahlung,

Gruppen finden ab 5 TN statt. **Diese Kurse laufen NICHT über VO während der Ferien. 60 Minuten CHF 30.**

Wir freuen uns mit Euch FIT durch den Sommer zu kommen.

Euer aspect Team