

Neu im Stundenplan:

Lektionen Outdoor ab Montag, 17. Juni 2024

Tag	Stilrichtung	Instruktor*in	Zeit
Montag	Pilates	Larissa B.	09:00 – 09:55
Mittwoch	Yoga	Leila W.	09:00 – 09:55
Mittwoch	Yoga	Jacqueline N.	19:00 – 20:10
Donnerstag	Pilates	Li L.	10:00 – 10:55
Donnerstag	Yoga	Kati V. /Leila W.	12:15 – 13:10
Freitag	Yoga	Leila W.	10:00 – 10:55

Organisatorisches:

- Die Kursleitung entscheidet über den Durchführungsort. Die Temperaturen müssen mindestens 18 Grad und das Wetter trocken sein.
- Am Empfang auf der Einschreibeliste findest du den Vermerk, das Yoga oder Pilates findet heute drinnen oder draussen statt.
- Matten sind auf der Terrasse bereit für dich.
- Nimm ein grosses Badetuch mit. Wir üben draussen auch barfuss und empfehlen etwas Mückenspray aufzutragen.
- Bei schlechter oder kalter Witterung findet die Lektion im Kursraum statt.

