

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Vormittag reserviert
Personal Training



Vormittag reserviert
Personal Training



Vormittag reserviert
Personal Training



Reserviert
Personal Training



8:00 - 8:50
Pilates Deep Flow & Slings



9:15 - 10:30
Vinyasa Yoga Flow & Slings



10:45 - 11:45
Bewegte Rückbildung



9:00 - 9:50
Pilates Deep Flow & Slings



10:00 - 11:30
Vinyasa Yoga Flow & Slings
abschliessend Yoga Nidra



12:15 - 14:00
Yoga am Kraftort - inkl.
Aufenthalt in der Grotte



12:15 - 14:00
Yoga am Kraftort - inkl.
Aufenthalt in der Grotte



10:00 - 10:50
Pilates Deep Flow & Slings
Outdoor Ennetbaden



12:00 - 12:50
Pilates Deep Flow & Slings



Nachmittag reserviert
Personal Training



18:00 - 18:50
Pilates Deep Flow & Slings



19:00 - 20:15
Vinyasa Yoga Flow & Slings



18:00 - 19:30
Weekend Yoga Flow &
Slings/Yin/Nidra



Abend reserviert
Firmen & Vereine



Abend reserviert
Firmen & Vereine



18:30 - 19:45
Vinyasa Yoga Flow & Slings
Outdoor Ennetbaden

Weekend Flows am Freitagmittag/-abend & Samstagmorgen im Studio Baden: Daten, Infos & Anmeldung unter «Aktuell».
Outdoor Yoga & Pilates Ennetbaden (Sommersaison): Bitte eigene Matte mitbringen. Daten, Infos & Anmeldung unter «Aktuell».
Yoga am Kraftort (Sommersaison): Bitte eigene Matte mitbringen. Daten, Infos & Anmeldung unter «Yoga am Kraftort».
Anfragen für Personal Training, sowie für Firmen & Vereine: monika@sportshealthyoga.ch

www.sportshealthyoga.ch

