



am Stalden 3 5014 Gretzenbach
www.t-powermove.ch

Programm ab 28.August 2023

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	Step Crazy Toning	Alle	55'	Tina
	19.15 h	Trilo Chi - Yin Yoga (Power Chi-Pilates-Yoga-dehnen)	Alle	75'	Tina
Dienstag	07.00 h	Fit i Tag starte mit Yoga	Alle	55'	Tina
	08.30 h	Pilates	Alle	55'	Tina
	17.15 h	Rücken - Beckenboden	Alle	55'	Tina
	18.45 h	Yoga - Pilates	Alle	55'	Tina
Mittwoch	09.00 h	Vinyasa - YinYoga Flow	Anfänger/Mittel	55'	Tina
	12.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Mittel (energievoll)	55'	Tina
Donnerstag	08.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle (ruhig)	65'	Tina
	18.15 h	Trilo Chi / bodyArt	Alle	55'	Tina / Monika
	19.45 h	Vinyasa - YinYoga Flow (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	Tina
Freitag	08.15 h	Bauch-Beine-Po	Alle	65'	Tina
	12.15 h	Vinyasa - Yoga Flow	Alle (energievoll)	55'	Tina
Fr./Sa./So.		Workshops (Anmeldung sportsnow/homepage)	Alle		siehe Ausschreibung
<p>Sa.09.09.23 Workshop Yoga-Pilates mit Tina / Sa.04.11.23 Workshop mit Tina ab uf d'Matte Manne... Fr.01.12.-So 3.12.2023 Retreat in Brienz (ausgebucht)</p>					

...wir legen Wert drauf, dass alle Platz und gute Sicht haben...

...Mindestteilnehmerzahl 6 Personen pro Lektion...

...optimale Turnschuhe...Schweisstuch...Trinkflasche...