



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

## Programm ab 2.Mai 2024

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	<b>Step Crazy Toning</b>	Alle	55'	Tina
	19.15 h	<b>Trilo Chi - Yin Yoga</b> (Power Chi-Pilates-Yoga-dehnen)	Alle	<b>75'</b>	Tina
Dienstag	07.00 h	<b>Fit i Tag starte mit Yoga</b>	Alle	55'	Tina
	08.30 h	<b>Pilates</b>	Alle	55'	Tina
	17.15 h	<b>Rücken - Beckenboden</b>	Alle	55'	<b>Tina / Conny</b>
	18.45 h	<b>Yoga - Pilates</b>	Alle	55'	Tina
Mittwoch	09.00 h	<b>Vinyasa - YinYoga Flow</b>	Anfänger/Mittel	55'	Tina
	12.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga )	Mittel (energievoll)	55'	Tina
Donnerstag	08.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga )	Alle (ruhig)	<b>65'</b>	Tina
	18.15 h	<b>Trilo Chi / bodyArt</b>	Alle	55'	<b>Tina / Monika</b>
	19.45 h	<b>Vinyasa - YinYoga Flow</b> (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	Tina
Freitag	08.15 h	<b>Bauch-Beine-Po</b>	Alle	<b>65'</b>	Tina
	12.15 h	<b>Vinyasa - Yoga Flow</b>	Alle (energievoll)	55'	<b>Tina</b>
Samstag	<b>09.00 h</b>	<b>Faszientraining + lösen</b> (Anmelden über sportsnow App / oder über unsere Homepage)	<b>Alle</b> (Mitglieder und Nichtmitgl.p/P Fr.35.-)	<b>75'</b>	<b>Tina</b> (Daten siehe unten aufgeführt)
Sa.04.05.24/ Sa. 08.06 24/ Sa.20.07.24/ Sa.10.08.,24/ Sa.14.09.24/ Sa.19.10.24/ Sa.16.11.24/ Sa.14.12.24 <b>Sommerferien im T-Power Move vom Fr. 23.08. - Sa. 07.09.2024</b> Retreat in Kiental Fr.27.09. - So.29.09.2024 (ausgebucht)					

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

**...Mindestteilnehmerzahl 6 Personen pro Lektion...**

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