



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

Programm ab 16. September 2024

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	Bauch - Beine - Po	Alle	55'	Tina
	19.15 h	Trilo Chi - Yin Yoga (Power Chi-Pilates-Yoga-dehnen)	Alle (energievoll)	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 / Conny
	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
Samstag	09.00 h	Faszientraining + lösen (Anmelden über sportsnow App / oder über unsere Homepage)	Alle (Mitglieder und Nichtmitgl.p/P Fr.35.-)	75'	Tina (Daten siehe unten aufgeführt)
<p>Daten für Faszientraining: Sa.14.09.24/ Sa.19.10.24/ Sa.16.11.24/ Sa.14.12.24/ 18.01.25/ 15.02.25 Retreat in Kiental Fr.27.09. - So.29.09.2024 (ausgebucht)</p>					

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

...Mindestteilnehmerzahl 6 Personen pro Lektion...

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