



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

## Programm ab 30.Januar 2023

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
<b>Montag</b>	08.15 h	<b>Step Crazy Toning</b>	Alle	55'	Tina
	17.30 h	<b>Rücken - Toning</b>	Alle	<b>55'</b>	Petra
	...	(bitte Turnschuhe mitnehmen)	...	...	...
	19.15 h	<b>Trilo Chi - Yin Yoga</b> (Power Chi-Pilates-langes dehnen)	Alle	<b>75'</b>	Tina
<b>Dienstag</b>	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>Conny / Tina</b>
	18.45 h	<b>Yoga - Pilates</b>	Alle	55'	Tina
<b>Mittwoch</b>	09.00 h	<b>Yoga</b>	Anfänger/Mittel	55'	Luciana
	12.15 h	<b>Vinyasa - Yoga Flow</b>	Mittel	55'	Tina
<b>Donnerstag</b>	08.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga )	Alle (ruhig)	<b>65'</b>	Tina
	18.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga)	Alle	55'	Tina
	19.45 h	<b>Vinyasa - YinYoga Flow</b> (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	<b>Karin / Tina</b>
<b>Freitag</b>	08.15 h	<b>Trilo Chi</b> (Flow+Pilates+Yoga )	Alle (energievoll)	<b>65'</b>	Tina
	<b>17.45 h</b>	<b>bodyART / Pilates</b>	Alle	<b>55'</b>	<b>Monika / Tina</b>
<b>Fr./Sa./So.</b>		<b>Workshops</b> (Anmeldung sportsnow/homepage)	Alle		<b>siehe Ausschreibung</b>
<b>So. 26.02.23 Workshop mit Tina und Sabina / Sa. 04.03.23 ..ab uf d'Matte liebi Manne...</b> <b>Fr. 14.04.23 Trilo Chi-Yin Yoga Flow-Abend / Do.10.08-So.13.08.23 Retreat in Miglieglia (ausgebucht)</b>					

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

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

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