



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

Programm ab 2.Mai 2022

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	bodyART	Alle	55'	Tina
	19.15 h	Trilo Chi - Yin Yoga (Power Chi-Pilates-langes 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'	Conny/Tina
	18.45 h	Yoga - Pilates	Alle	55'	Tina
Mittwoch	09.00 h	Yoga	Anfänger/Mittel	55'	Luciana
	12.15 h	Vinyasa-Yoga Flow	Mittel	55'	Tina
	18.30 h	bodyART (Kraft/Flexibilität/Herz-Kreisl./ Atem)	Alle	55'	Monika
Donnerstag	18.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle	55'	Tina
	19.45 h	Vinyasa-Yin Yoga Flow (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	Karin/Tina
Freitag	08.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle	65'	Tina
	17.15 h	Step Crazy Toning (bitte Turnschuhe mitnehmen)	Alle	55'	Tina
Samstag	09.00 h	Workshops (Anmeldung sportsnow/homepage)	Alle		siehe Ausschreibung
25.06.22 Rücken / 20.08.22 bodyART/Yoga / So.27.11.22 Vinyasa Yoga/ iRest Yoga Nidra					
Spezielle Workshops oder Retreats (siehe Studio oder Homepage)					

...Schutzmassnahmen bitte beachten...

...Mindestteilnehmerzahl 4 Personen pro Lektion...

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