



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

Programm Auffahrtswoche 23.-28.5.22

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	19.15 h	bodyART (mit langem dehnen)	Alle	75'	Monika
Dienstag	07.00 h 17.15 h	Fit i Tag starte mit Yoga Rücken-Beckenboden	Alle Alle	55' 55'	Luciana Conny
Mittwoch	09.00 h 18.30 h	Yoga bodyART (Kraft/Flexibilität/Herz-Kreisl./ Atem)	Anfänger/Mittel Alle	55' 55'	Luciana Monika
Donnerstag		Auffahrtsweekend	geschlossen		
Freitag		Auffahrtsweekend	geschlossen		
Samstag					
...geschlossen...					
Sonntag					
...geschlossen...					

...Schutzmassnahmen bitte beachten...

...Mindestteilnehmerzahl 4 Personen pro Lektion...

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