



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

Programm ab 17.April 2023

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	Step Crazy Toning	Alle	55'	Tina
	17.45 h	Rücken - Toning	Alle	55'	Petra
	...	(bitte Turnschuhe mitnehmen)
	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 / Tina
	12.15 h	Vinyasa - Yoga Flow	Mittel	55'	Tina
Donnerstag	08.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle (ruhig)	65'	Tina
	18.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle	55'	Tina
	19.45 h	Vinyasa - YinYoga Flow (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	Karin / Tina
Freitag	08.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle (energievoll)	65'	Tina
	17.45 h	bodyART / Pilates	Alle	55'	Monika / Tina
Fr./Sa./So.		Workshops (Anmeldung sportsnow/homepage)	Alle		siehe Ausschreibung
Fr. 14.04.23 Trilo Chi-Yin Yoga Flow-Abend / Do.10.08-So.13.08.23 Retreat in Miglieglia (ausgebucht) / Fr.01.12.-So 3.12.2023 Retreat in Brienz (ausgebucht)					

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

...Mindestteilnehmerzahl 6 Personen pro Lektion...

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

Kompatibilitätsbericht für Aerobic Plan 1.xls
Ausführen auf 19.06.2011 20:51

Die folgenden Features in dieser Arbeitsmappe werden von früheren Excel-Versionen nicht unterstützt. Diese Features gehen beim Speichern dieser Arbeitsmappe in einem früheren Dateiformat möglicherweise verloren oder werden beschädigt.

Geringer Genauigkeitsverlust

Anzahl

Einige Zellen oder Formatvorlagen in dieser Arbeitsmappe enthalten eine Formatierung, die vom ausgewählten Dateiformat nicht unterstützt wird. Diese Formate werden in das ähnlichste verfügbare Format konvertiert.	1
--	---