



balance in flow

bewegung-gesundheit-wohlbefinden

Kursangebot im Bewegungsraum balance in flow, Jona

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00-09.50	bellicon®Trampolin Health-Training Ursi Alpiger	bellicon®Trampolin Flow/Kraft/Stretch Ursi Alpiger					
10.00-10.50	Pilates Ursula Fernández			09.45-10.40 Gymnastik Annette Pfeifer			
11.00-11.50				10.50-11.45 Gymnastik Annette Pfeifer			
12.00-12.50							
13.00-13.50							
14.00-14.50			14.00-15.00 Yoga auf dem Stuhl Petra Vollrath				
15.00-15.50							
16.00-16.50							
17.00-17.50							
18.00-18.50	zu vermieten	zu vermieten	zu vermieten	zu vermieten	zu vermieten		
19.00-19.50	NIA Simone Gasser	Faszien-Jump & Relax Ursi Alpiger	bellicon®Trampolin Flow/Kraft/Stretch Ursi Alpiger	19.00-20.30 Yoga-Flow Karin Blöchliger	zu vermieten		
20.00-20.50	zu vermieten	bellicon®Trampolin Flow/Kraft/Stretch Ursi Alpiger	Tanzen Barbara Bürkli	zu vermieten	zu vermieten		