



Raum für Bewegung & Entspannung
Amden

gültig ab 21. Januar

Stundenplan Winter 2024/2025

| Tag | Kurs | Kursleiterin |
|-------------------|---|-------------------|
| Dienstag | | |
| 18:15 – 19:15 | Yin Yoga – Stretch & Relax | Myriam / Michelle |
| 19:30 – 20:30 | Group Fitness & Faszien – Ausdauer, Kraft & Regeneration | Michelle |
| Donnerstag | | |
| 18:15 – 19:15 | Group Fitness – Ausdauer & Kraft | Michelle |
| 19:30 – 20:30 | Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch | Rebekka |

Anmeldung kostenlose Probelektion Neukunden

- WhatsApp-Nachricht/SMS 078 790 23 61
- kontakt@BewegungEntspannungAmden.com

www.BewegungEntspannungAmden.com