

MONTAG

VORMITTAG

8.15	VinyasaYogaFlow	Barbara
9.30	BauchBeinePo kostenloser Kinderhort	Regula Good

ABEND

17.45	Rücken- & Haltungstraining	Yvonne
19.00	FaszienTraining	Yvonne
20.15	BauchBeinePo	Barbara

DIENSTAG

VORMITTAG

9.30	StepDance im $\frac{3}{4}$ Takt & Bauchtraining kostenloser Kinderhort	Barbara
------	---	---------

ABEND

19.00	StepAerobic & Bauchtraining	Yvonne
20.15	Pilates	Yvonne

MITTWOCH

VORMITTAG

8.30	FaszienYoga AUSGEBUCHT!	Barbara
9.45	Pilates kostenloser Kinderhort	Yvonne

ABEND

20.00	Yoga für Männer	Regula Good
-------	-----------------	-------------

DONNERSTAG

VORMITTAG

8.30	Rücken- & Haltungstraining	Yvonne
9.45	NEU FaszienYoga	Regula Good

ABEND

19.00	YogiLates Flow (Kombination aus VinyasaYoga, ChiYoga und Pilates)	Barbara
20.15	IntervallTraining	Regi Müller

FREITAG

VORMITTAG

8.30	Rücken- & Haltungstraining	Barbara
------	----------------------------	---------

Mehr Informationen zu den einzelnen
Stunden finden Sie auf unserer Webseite
www.allegria-sargans.ch

Rheinaustrasse 8 | 7320 Sargans | T 081 723 25 22