

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Vormittag reserviert  
Personal Training



Vormittag reserviert  
Personal Training



Reserviert  
Personal Training



Reserviert  
Personal Training



10:00 - 10:50  
Pilates Deep Flow & Slings  
Outdoor Ennetbaden



8:45 - 10:00  
Vinyasa Yoga Flow & Slings



8:00 - 8:50  
Pilates Deep Flow & Slings



9:00 - 9:50  
Pilates Deep Flow & Slings



10:15 - 11:15  
Bewegte Rückbildung



9:15 - 10:30  
Vinyasa Yoga Flow & Slings



10:00 - 11:30  
Vinyasa Yoga Flow & Slings  
abschliessend Yoga Nidra



12:00 - 12:50  
Pilates Deep Flow & Slings



12:00 - 13:00  
Power Vinyasa Yoga Flow



12:15 - 14:00  
Yoga am Kraftort - inkl.  
Aufenthalt in der Grotte



12:15 - 14:00  
Yoga am Kraftort - inkl.  
Aufenthalt in der Grotte



Nachmittag reserviert  
Personal Training



13:15 - 14:15  
Bewegte Schwangerschaft



Abend reserviert  
Firmen & Vereine



Abend reserviert  
Firmen & Vereine



18:00 - 18:50  
Pilates Deep Flow & Slings



18:45  
Weekend Yoga Flow &  
Slings/Yin/Nidra



18:30 - 19:45  
Vinyasa Yoga Flow & Slings  
Outdoor Ennetbaden



19:00 - 20:15  
Vinyasa Yoga Flow & Slings

Weekend Yoga Flow & Slings/Yin/Nidra im Studio Baden, 18:45-20:00: Daten, Infos & Anmeldung unter «Aktuell».

Samstags-Pilates & Samstags-Yoga im Studio Baden: Daten, Infos & Anmeldung unter «Aktuell».

Outdoor Yoga & Pilates Ennetbaden: Bitte eigene Matte mitbringen. Daten, Infos & Anmeldung unter «Aktuell».

Yoga am Kraftort: Bitte eigene Matte mitbringen. Daten, Infos & Anmeldung unter «Yoga am Kraftort».

Anfragen für Personal Training, Corporate Yoga für Firmen & Vereine: [monika@sportshealthyyoga.ch](mailto:monika@sportshealthyyoga.ch)

[www.sportshealthyyoga.ch](http://www.sportshealthyyoga.ch)

