

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



10:15 - 11:15
Bewegte Rückbildung



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



Nachmittag reserviert
Personal Training



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



9:45 - 11:00
Vinyasa Yoga Flow & Slings



12:00 - 13:00
Power Vinyasa Yoga Flow



13:15 - 14:15
Bewegte Schwangerschaft



Abend reserviert
Firmen & Vereine



Abend reserviert
Firmen & Vereine



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



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



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



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



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



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



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

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

www.sportshealthyyoga.ch

