



Raum für Bewegung & Entspannung
Amden

Stundenplan Winter 2024

Tag	Kurs	Kursleiterin
Dienstag		
18:15 – 19:15	Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch	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	Yin Yoga – Stretch & Relax	Michelle
Freitag		
19:00 – 20:00	Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch	Rebekka
Samstag (ca. 1x/Monat, bei nassem Wetter)		
08:30 – 09:15	Group Fitness – Ausdauer & Kraft	Michelle

Anmeldung kostenlose Probelektion Neukunden

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

www.BewegungEntspannungAmden.com