



# Raum für Bewegung & Entspannung

Dorfstrasse 31, Amden

(vis - à - vis Volg)

KOSTENLOSE PROBELEKTION  
KEINE VORKENNTNISSE  
gilt jederzeit

NÖTIG

## MONTAG

18:15 - 19:15 **Antara®** - Beckenboden, Bauch & Rücken (mit Annina)

19:30 - 20:30 **Antara®** - Beckenboden, Bauch & Rücken (mit Annina)

## MITTWOCH

18:15 - 19:15 **Hatha & Yin Yoga** - sanfte Bewegung & Entspannung  
(mit Susanne)

19:00 - 20:00 **Group Fitness** - Kraft & Ausdauer (mit Michelle)

Änderungen sind jederzeit vorbehalten



Informationen & Anmeldung Probelektion

[www.BewegungEntspannungAmden.com](http://www.BewegungEntspannungAmden.com)

