



# Raum für Bewegung & Entspannung

Dorfstrasse 31, Amden

(vis - à - vis Volg)

**10. - 19.  
Dezember**

gilt jederzeit  
KEINE VORKENNTNISSE

KOSTENLOSE PROBELEKTION

NÖTIG

## MONTAG

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

## DIENSTAG

18:15 - 19:15 **Yin Yoga** - Stretch & Relax (mit Myriam)

## MITTWOCH

18:00- 19:00 **Hatha & Yin Yoga** - Stretch & Relax (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)

