



Raum für Bewegung & Entspannung

Dorfstrasse 31, Amden

(vis - à - vis Volg)

KOSTENLOSE
KEINE
VORKENNTNISSE
gilt jederzeit
PROBELEKTION
NÖTIG

MONTAG

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

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

DIENSTAG

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

MITTWOCH

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

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

Änderungen sind jederzeit vorbehalten



Informationen & Anmeldung Probelektion
www.BewegungEntspannungAmden.com

