

Kursplan gültig ab 13. Januar 2025



	Kraft	Ausdauer	Body & Mind	Spezialkurs	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				08.00 – 08.50 T-Bow	
	09.45 – 10.35 T-Bow			09.00 – 09.50 Rücken-Training	
				10.00-10.50 Pilates	
				11.00-11.50 Pilates	
18.30 – 19.20 Pilates	18.00 – 18.50 Pilates	18.30 – 19.20 Body-Forming			
19.30 – 20.30 Spezialkurs Pilates	19.00 – 19.50 Body-Forming	19.30 – 20.20 Step Cardio			

Anmeldung über SportsNow

moveo@bluewin.ch
 www.training-moveo.ch
 Tel.: 078 / 878 31 84