

Kursübersicht



DIENSTAG	06.45 - 07.15 Uhr	Pilates meets TRX	Welle 7 Migros Klubschule	<i>benötigt Anmeldung</i>
	07.20 - 07.50 Uhr	TRX SUSPENSION	Welle 7 Migros Klubschule	<i>benötigt Anmeldung</i>
	08.45 - 09.45 Uhr	Rückbildungsgymnastik	Yoga Studio 4, Vidmar Halle	<i>benötigt Anmeldung</i>
	10.00 – 10.50 Uhr	Rückengymnastik	Yoga Studio 4, Vidmar Halle	<i>benötigt Anmeldung</i>
	17.00 – 17.55 Uhr	Yoga	Bernaqua Westside	benötigt keine Anmeldung
	19.00 - 20.00 Uhr	Yoga, feel the flow	Yoga Studio 4, Vidmar Halle	<i>benötigt Anmeldung</i>
MITTWOCH	10.10 - 11.05 Uhr	Yoga	Fitnesspark Time-Out Ostermundigen	benötigt keine Anmeldung
	12.15 - 13.00 Uhr	Yoga für Schwangere	Kobera <i>ab 6.2.2019</i> Bollwerk 21	<i>benötigt Anmeldung</i>
	17.00 - 17.55 Uhr	Yoga für Schwangere	Kobera Bollwerk 21	<i>benötigt Anmeldung</i>
	18.00 - 18.55 Uhr	Pilates Flow	Kobera Bollwerk 21	benötigt keine Anmeldung
DONNERSTAG	09.00 - 10.15 Uhr	Yoga	Bernaqua Westside	<i>benötigt Anmeldung</i>
	14.20 - 15.10 Uhr	Aerial Yoga	Welle 7, Migros Klubschule	<i>benötigt Anmeldung</i>