

Stundenplan 27. November - 3. Dezember 2023

Montag

12.15 - 13.10 Uhr	Pilates	hybrid vor Ort / Zoom	Vera
18.00 - 18.55 Uhr	Power Yoga	vor Ort	Vera
19.00 - 19.55 Uhr	Vinyasa Yoga	vor Ort	Vera

Dienstag

19.15 - 20.10 Uhr	Faszien Training	hybrid vor Ort / Zoom	Vera
-------------------	------------------	-----------------------	------

Mittwoch

17.30 - 18.25 Uhr	Faszien Training	vor Ort	Vera
18.30 - 19.25 Uhr	Vinyasa Yoga	vor Ort	Vera
19.35 - 20.30 Uhr	Power Yoga	vor Ort	Rossella

Donnerstag

18.45 - 20.00 Uhr	deepWORK Special	vor Ort	Rossella
--------------------------	-------------------------	----------------	-----------------

Freitag

16.30 - 17.25 Uhr	Pilates	vor Ort	Vera
17.30 - 18.25 Uhr	Vinyasa Yoga	vor Ort	Vera

18.45 - 20.45 Uhr	Mindfulness Special	vor Ort	Nathalie
--------------------------	----------------------------	----------------	-----------------

Samstag

9.00 - 9.55 Uhr	Vinyasa Yoga	hybrid vor Ort / Zoom	Vera
10.10 - 11.05 Uhr	Faszien/Yoga Training **	Outdoor	Vera

* Zur Info:

Plätze in folgendem Training beschränkt: DI 19.15 Uhr

Hierfür Anmeldung erforderlich (per doodle oder info@vemotion.ch).

** Anmeldung bis FR 12 Uhr, Durchführung bei guter Witterung und genügend Anmeldungen