



Unser Stundenplan

THERAPIE

TRAINING

CAFÉLOUNGE

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH Morgen mit Kinderhort | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|--|---|---|---|
| CaféLounge während den Öffnungszeiten | CaféLounge während den Öffnungszeiten | CaféLounge während den Öffnungszeiten | CaféLounge während den Öffnungszeiten | CaféLounge während den Öffnungszeiten |
| Salsa-Samba Workout Yanieri 9.10h-10.10h & 10.15h-11.15h | | TRX Véro Meier 9.30h-10.30h | Pilates Franziska Moser 08.30h-9.25h & 9.40h-10.35h | Yoga Ana Reinoso 7.45h-8.45h |
| Pysiotherapie Sandra Krebs Eva Wüthrich 8.00h-11.30h | | Physiotherapie Sandra Krebs 7.30h-11.30h | Pysiotherapie Sandra Krebs 8.00h-11.30h | Massage Véro Meier 7.30h-12.00h |
| | | | | |
| Pysiotherapie Eva Wüthrich 13.00h-18.00h | Massage Véro Meier Birgit Bertram 13.00h-18.00h | Massage Birgit Bertram 12.00h-18.00h | Pysiotherapie Eva Wüthrich 13.00h-18.00h | Massage Véro Meier 14.00h-18.00h |
| Massage Véro Meier 18.00h-22.00h | | Rückbildungsgym. mit Baby Regina Nussbaum 17.55h-19.00h | Bodytoning Achim und Martin 18.00h-19.00h | |
| Pilates / Nadine Marmet 18.45h-19.40h Yoga / Christina Reif 19.45-20.45 Outdoor Workout Monique Zaugg 19.30h-20.30h | 2 Kurse TRX / Fullbodycross Achim Bühlmann & Martin Stalder 18.00h-19.00h 19.05h-20.05 | Regina Nussbaum Bewegung in der Schwangerschaft 19.05h-20.05h Rückbildungsgymnastik 20.10h-21.10h | 2 Kurse TRX / Fullbodycross Achim Bühlmann & Martin Stalder 19.05h-20.05h & 20.10h-21.10h | |