

Stundenplan

Ab 1. Februar 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Morgens					
09:30 – 10:30			9:00 – 10:00	08:30 – 09:30	
Pilates Matte			Myofaszielles Training	Pilates Matte	
		Nach Vereinbarung	10:15 – 11:15		Nach Vereinbarung
			Myofaszielles Training		
Abends					
18:30 – 19:30	18:15 – 19:15	Nach Vereinbarung	18:00 – 19:00		Nach Vereinbarung
Pilates Matte	Bewegte Schwangerschaft		Pilates Matte		
19:45 – 21:00	19:45 – 20:45		19:30 – 20:30		
Pilates Rückbildung*	Myofaszielles Training		Pilates Matte		

* Dieses Angebot findet an ausgewählten Daten statt. Bitte beachte dazu die Kursdaten und -details auf www.nanea.ch.

Bitte für alle Lektionen/Kurse/Workshops anmelden unter www.nanea.ch/stundenplan. Privattrainings sind jederzeit nach Vereinbarung möglich.