

Stundenplan

Ab 27. Mai 2024

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|-----------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------|
| Morgens | | | | | |
| 09:30 – 10:30 | | | 9:00 – 10:00 | 08:30 – 09:30 | |
| Pilates Matte | | | Myofasziales Training | Hypopressives Training* | |
| | | Nach Vereinbarung | 10:15 – 11:15 | | Nach Vereinbarung |
| | | | Myofasziales Training | | |
| Abends | | | | | |
| 18:30 – 19:30 | 18:30 – 19:30 | | 18:00 – 19:00 | | |
| Pilates Matte | Myofasziales Training | | Pilates Matte | | |
| 19:45 – 20:45 | 19:45 – 20:45 | | 19:30 – 20:30 | | |
| Myofasziales Training | Hypopressives Training* | | Pilates Matte | | |

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

Die Beschreibung der einzelnen Lektionen findest du auf www.nanea.ch/angebot.

* Dieses Angebot ist ein geschlossener Kurs und findet an bestimmten Daten statt. Details unter <https://nanea.ch/angebot/hypopressives-training/>