

Stundenplan

Ab 21. Oktober 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Morgens				
09:30 – 10:30			9:00 – 10:00	08:30 – 09:30
Pilates Matte			Myofasziales Training	Hypopressives Training*
			10:15 – 11:15	
			Faszien Release	
Abends				
18:30 – 19:30	18:30 – 19:30			
Pilates Matte	Myofasziales Training			
19:45 – 20:45	19:45 – 20:45		19:00 – 20:00	
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 wird als geschlossener Kurs durchgeführt und findet an bestimmten Daten statt. Details unter <https://nanea.ch/angebot/hypopressives-training/>