

# Stundenplan Gruppenstunden

gültig ab Oktober 2018

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8				08.15 – 09.05 <b>Pilates</b>		8
9	09.05 – 09.55 <b>Pilates</b>		09.45 – 11.00 <b>Yoga</b>	09.15 – 10.30 <b>Yoga-Flow</b>	09.05 – 09.55 <b>Pilates</b>	9
10	10.05 – 10.55 <b>Schwangerschafts-Rückbildung</b> Kursdaten siehe Homepage					10
15						15
16		15.30 – 16.20 <b>Judo Schüler 5 bis 7Jahre</b>			15.30 – 16.20 <b>Judo Schüler 5 bis 7Jahre</b>	16
17		16.30 – 17.30 <b>Judo Schüler 8 bis 10 Jahre</b>			16.30 – 17.30 <b>Judo Schüler 8 bis 10 Jahre</b>	17
18		17.45 – 19.00 <b>Judo Jugend 11 bis 14 Jahre</b>	18.15 – 19.05 <b>Pilates Faszien</b>		17.45 – 19.00 <b>Judo Jugend 11 bis 14 Jahre</b>	18
19	18.30 – 19.20 <b>Pilates</b>	19.10 – 20.00 <b>Pilates</b>	19.20 – 20.50 <b>Geburtsvorbereitung</b> Kursdaten siehe Homepage	18.45 – 19.35 <b>Pilates</b>	19.15 – 20.45 <b>Judo Erwachsene</b>	19
20	19.35 – 20.50 <b>Yoga</b>	20.15 – 21.30 <b>Yoga</b>		19.45 – 21.00 <b>Yoga-Flow</b>		20
21	20.55 – 21.25 <b>Meditation</b>					21

In den Ferien und an offiziellen Feiertagen finden im raum5 keine Gruppenstunden statt.  
Ferienplan siehe Homepage.

bahnhofstrasse 14, 9424 rheineck  
079 501 52 52, www.raum5.ch

