

Stundenplan Gruppenlektionen

gültig ab August 2019

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8				08.15 – 09.05 Pilates		8
9	09.05 – 09.55 Pilates		09.45 – 11.00 Yoga	09.15 – 10.30 Yoga-Flow	09.05 – 09.55 Pilates	9
10	10.05 – 10.55 Schwangerschafts-Rückbildung Kursdaten siehe Homepage				10.05 – 10.55 Baby-Shiatsu-Kurs Kursdaten siehe Homepage	10
15						15
16						16
17		16.30 – 17.30 Judo Schüler			16.30 – 17.30 Judo Schüler	17
18		17.45 – 19.00 Judo Jugend	18.15 – 19.05 Pilates Faszien		17.45 – 19.00 Judo Jugend	18
19	18.30 – 19.20 Pilates	19.10 – 20.00 Pilates	19.15 – 20.45 Geburtsvorbereitung Kursdaten siehe Homepage	18.45 – 19.35 Pilates	19.15 – 20.45 Judo Erwachsene	19
20	19.30 – 20.45 Yoga	20.10 – 21.20 Yoga		19.45 – 21.00 Yoga-Flow		20
21	20.45 – 21.15 Meditation					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

