

Wochenübersicht Kurswesen Rapperswil

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
8:00	Yoga		Yoga		Yoga	
8:30	08:15-09:15	Rückbildung	08:15-09:15		08:15-09:15	
9:00		08:30-09:30	Herzgruppe Phase III			
9:30			09:00-10:00			
10:00		Rückentraining		Pilates Fit Kursstart: 12.10.	Move`n Dance Fit	
10:30		10:00-11:00		10:00-11:00	10:00-10:55	
11:00					Move'n Dance Privat	
11:30					11:30-12:30	
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30	Functional Training					
17:00	16:30-17:15					
17:30	Yoga			Qi Gong		
18:00	17:30-18:30	Pole &	Insieme	17:45-18:45		
18:30	BODYART Strength	Dance	18:00-19:00			
19:00	18:45-19:40	18:15-19:30			Meditation	
19:30		Pole & Dance	Move'n Dance Health	Tango	19:00 - 20:00	
20:00		19:30-20:45	19:15 - 20:15	19:30-20:30	1x monatlich	
20:30						
21:00						

Meditation: 30.01. / 24.02. / 31.03. / 28.04. / 26.05. / 30.06. / 25.08. / 29.09. / 20.10. / 24.11. / 15.12.