

Bewegt in der Badi Appenzell

Yoga - Pilates - Antara - Kraft



9. - 15. Juli 2021

Fr	9. Juli	8.30	Dario	Y
Sa	10. Juli	19.00	Chatrigna	P
Mo	12. Juli	18.30	Andrea	Y
Di	13. Juli	8.30	Luzia	Y
		19.00	Chatrigna	P
Mi	14. Juli	8.30	Ishtar	Y
		19.00	Anita	P
Do	15. Juli	8.30	Dario	Y
		18.30	Luzia	Y

16. - 23. Juli 2021

Fr	16. Juli	19.00	Ishtar	Y
Sa	17. Juli	8.30	Ishtar	Y
Mo	19. Juli	19.00	Ishtar	Y
Di	20. Juli	8.30	Ishtar	Y
		19.00	Ishtar	Y
Mi	21. Juli	8.30	Monika	K
		10.00	Monika	A
		19.00	Anita	P

23. - 29. Juli 2021

Di	27. Juli	8.30	Anita	P
Mi	28. Juli	19.00	Ishtar	Y
Do	29. Juli	8.30	Ishtar	Y

Findet bei trockenem Wetter statt.

Die entsprechende Kursleitung entscheidet bei unsicherer Witterung:

Ishtar Dobler 077 435 43 41 (Yoga: Y) Dario Dobler 078 919 94 07 (Yoga: Y) Monika Mock 079 511 52 17 (Kraft: K & Antara: A)
 Luzia Sutter 079 439 05 87 (Yoga: Y) Andrea Manser 079 513 04 42 (Yoga: Y) Anita Senn 076 802 15 88 (Pilates:P)
 Chatrigna Scherrer 079 456 04 44 (SLINGS-Pilates:P)

Freie Kollekte - Spende für einen guten Zweck

Sämtliche Einnahmen werden an die Hilfsorganisation HPI aus der Ostschweiz gespendet. Weitere Infos: hpi.swiss

Keine Vorkenntnisse nötig. Es steht Material zur Verfügung. Zusätzlich ein eigenes Tuch oder Matte mitbringen.

Es werden die Vorschriften des BAG eingehalten und dazu die Kontaktdaten erhoben.

Koordination: triyogaflows.ch