


	Montag 29.05.	Dienstag 30.05.	Mittwoch 31.05.	Donnerstag 01.06.	Freitag 02.06.	Samstag 03.06.	Sonntag 04.06.
Morgen		Anusara Yoga * 07.45 – 08.45 Tetjana		TRX Pilates (mit HIIT Sequenz) 08.30 - 09.15 😊 Dimi	Pilates* 08.30 – 09.25 😊 Dimi		Yoga * Good morning flow 08.45 – 10.00 Dimi
		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 😊 Mariela	Full Body Condition (HIIT & Core) 😊 09.00 – 09.55 Miriam	Personaltraining 09.45 – 10.45 Dimi	Anusara Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana	HIIT WORK Partnerperformance 09.30 -10.15 Dimi & Miri	JumPi Trampolinworkout 10.15 – 11.00 Dimi
		Pilates* 10.15 – 11.10 😊 Dimi					
Mittag		Lunch Pilates* 12.00 – 12.50 Dimi					
Nachmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00		Private Veranstaltung 14.00– 16.00	Private Veranstaltung 13.00 -14.30		
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Dimi					
		Pilates* 18.00 – 18.55 Dimi	Private Veranstaltung 18.30 – 19.30	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Taekwondo Ab 18.00 Tag der offenen Türe		
		Contemporary 19.15 – 20.30 Carmen	Private Veranstaltung 20.00 – 21.00	Jump & Core Trampolinworkout 19.15 – 20.00 Dimi			
				Jazz Dance 20.15 – 21.45 Sarah			



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

*Der Kurs findet auch online statt

(a) Der Kurs findet alternierend statt

Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

	Montag 05.06.	Dienstag 06.06.	Mittwoch 07.06.	Donnerstag 08.06.	Freitag 09.06.	Samstag 10.06.	Sonntag 11.06.
Morgen		Anusara Yoga * 07.45 – 08.45 Tetjana		TRX Pilates (mit HIIT Sequenz) 08.30 - 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 😊 Dimi		Yoga * Good morning flow 08.45 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Dimi	Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 😊 Mariela	Full Body Condition (HIIT & Core) 😊 09.00 – 09.55 Miriam	Personaltraining 09.45 – 10.45 Dimi	Anusara Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana	HIIT Work High Intensity Intervall 09.30 – 10.15 Dimi	JumPi Trampolinworkout 10.15 – 11.00 Dimi
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 😊 Dimi	Pilates* 10.15 – 11.10 😊 Dimi					
Mittag		Lunch Pilates* 12.00 – 12.50 Dimi					
Nachmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00		Private Veranstaltung 14.00– 16.00			
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Dimi					
	Taekwondo 17.45 – 18.50 Kimo	Pilates* 18.00 – 18.55 Dimi	Taekwondo 18.00 – 19.00 Kimo	Pilates * 18.00 – 18.55 Tatiana	Taekwondo 18.00 – 19.00 Kimo		
	Pilates* 19.00 – 19.55 Rahel	Contemporary 19.15 – 20.30 Carmen	Private Veranstaltung 20.00 – 21.00	Jump & Core Trampolinworkout 19.15 – 20.00 Miriam			
			Jazz Dance 20.15 – 21.45 Sarah				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

*Der Kurs findet auch online statt

(a) Der Kurs findet alternierend statt

Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

	Montag 12.06.	Dienstag 13.06.	Mittwoch 14.06.	Donnerstag 15.06.	Freitag 16.06.	Samstag 17.06.	Sonntag 18.06.
Morgen		Anusara Yoga * 07.45 – 08.45 Tetjana		TRX Pilates (mit HIIT Sequenz) 08.30 - 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 😊 Dimi		Yoga * Good morning flow 08.45 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Dimi	Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 😊 Mariela	Full Body Condition (HIIT & Core) 😊 09.00 – 09.55 Miriam	Personaltraining 09.45 – 10.45 Dimi	Anusara Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana	HIIT Work High Intensity Intervall 09.30 – 10.15 Dimi	JumPi Trampolinworkout 10.15 – 11.00 Dimi
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 😊 Dimi	Pilates* 10.15 – 11.10 😊 Dimi					
Mittag		Lunch Pilates* 12.00 – 12.50 Dimi					
Nachmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00		Private Veranstaltung 14.00– 16.00	Private Veranstaltung 13.00 – 14.30		
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Dimi					
	Taekwondo 17.45 – 18.50 Kimo	Pilates* 18.00 – 18.55 Dimi	Taekwondo 18.00 – 19.00 Kimo	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Taekwondo 18.00 – 19.00 Kimo		
	Pilates* 19.00 – 19.55 Rahel	Contemporary 19.15 – 20.30 Carmen	Private Veranstaltung 20.00 – 21.00	Jump & Core Trampolinworkout 19.15 – 20.00 Mariela			
			Jazz Dance 20.15 – 21.45 Sarah				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

*Der Kurs findet auch online statt

(a) Der Kurs findet alternierend statt

Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

	Montag 19.06.	Dienstag 20.06.	Mittwoch 21.06.	Donnerstag 22.06.	Freitag 23.06.	Samstag 24.06.	Sonntag 25.06.
Morgen		Anusara Yoga * 07.45 – 08.45 Tetjana		TRX Pilates (mit HIIT Sequenz) 08.30 - 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 😊 Dimi		Yoga * Good morning flow 08.45 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Dimi	Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 😊 Mariela	Full Body Condition (HIIT & Core) 😊 09.00 – 09.55 Miriam		Anusara Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana	TRX Pilates (mit HIIT Sequenz) 09.30 – 10.15 Dimi	JumPi Trampolinworkout 10.15 – 11.00 Dimi
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 😊 Dimi	Pilates* 10.15 – 11.10 😊 Dimi					
Mittag		Lunch Pilates* 12.00 – 12.50 Dimi					
Nachmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00		Private Veranstaltung 14.00– 16.00	Private Veranstaltung 13.00 – 14.30		
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Tatiana					
	Taekwondo 17.45 – 18.50 Kimo	Pilates* 18.00 – 18.55 Tatiana	Taekwondo 18.00 – 19.00 Kimo	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Yoga Teacher Training 17.30 – 20.30 Dimi		
	Pilates* 19.00 – 19.55 Dimi	Contemporary 19.15 – 20.30 Carmen	Private Veranstaltung 20.00 – 21.00				
			Jazz Dance 20.15 – 21.45 Sarah				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

*Der Kurs findet auch online statt

(a) Der Kurs findet alternierend statt

Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!