

	Montag 25.11.	Dienstag 26.11.	Mittwoch 27.11.	Donnerstag 28.11.	Freitag 29.11.	Samstag 30.11.	Sonntag 01.12.
Morgen		Yoga * 08.00 – 09.00 Tetjana	Yoga * 08.00 – 09.00 Dimi	TRX Workout 08.30 – 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 Tetjana 😊		Yoga * 08.45 – 10.00 Tetjana
	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Jump & Core 09.15 – 10.05 Mariela 😊	Full Body HIIT 09.15 – 10.10 Miriam 😊		Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana		
	Rückbildungspilates * 10.15 – 11.15 Dimi 😊	Pilates * 10.15 – 11.10 Dimi 😊					
Mittag							
achmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.30 – 14.30	Aromayoga Workshop 14.00 -15.15 Dimi & Silvana	Private Veranstaltung 14.00– 16.00			
			Yin Yoga*(a) 18.00 – 18.55 Dimi				
		Best Age Pilates 17.00 -17.50 Dimi	BOOTY BOOST 19.00 – 19.50 Sohee	Pilates * 18.00 – 18.55 Tatiana			
	Pilates * 19.00 – 19.55 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi					
	Aerial Yoga 20.15 – 21.30 Jolanda	Private Veranstaltung 20.00 – 21.00					

😊 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 02.12.	Dienstag 03.12.	Mittwoch 04.12.	Donnerstag 05.12.	Freitag 06.12.	Samstag 07.12.	Sonntag 08.12.
Morgen		Yoga * 08.00 – 09.00 Tetjana	Yoga * 08.00 – 09.00 Dimi	TRX Workout 08.30 – 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi 😊		Yoga * 08.45 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 Julia 😊	Jump & Core 09.15 – 10.05 Mariela 😊	Full Body HIIT 09.15 – 10.10 Miriam 😊		Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana	YTT 09.00 – 12.00 Dimi	Jumpi 10.15 – 11.00 Dimi
	Rückbildungspilates * 10.15 – 11.15 Julia 😊	Pilates * 10.15 – 11.10 Dimi 😊					
Mittag							
achmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.30 – 14.30		Private Veranstaltung 14.00– 16.00			
		Best Age Pilates 17.00 -17.50 Dimi	BOOTY BOOST 19.00 – 19.50 Sohee	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
	Pilates * 19.00 – 19.55 Tetjana	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Yin Yoga*(a) 20.00 – 21.00 Dimi	TRX Workout 19.15 – 20.00 Dimi			
		Aroma Workshop 19.15 – 21.00 Dimi & Silvana					

😊 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!