

|                    | Montag 18.09.   | Dienstag 19.09.  | Mittwoch 20.09.  | Donnerstag 21.09.   | Freitag 22.09.                                      | Samstag 23.09. | Sonntag 24.09.  |
|--------------------|---|--|--|---|---|----------------|---|
| Morgen             |   | <b>Anusara Yoga *</b><br>08.00 – 09.00<br>Tetjana                        |  | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout<br><b>08.30 – 09.20</b><br>Mariela 😊 | <b>Pilates*</b><br>08.30 – 09.25<br>Tetjana 😊       |                |   |
|                    | <b>Pilates *</b><br>09.00 – 09.55<br>Dimi 😊             | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout<br>09.15 – 10.05<br>Mariela 😊 | <b>Full Body Condition</b><br>(HIIT & Core) 😊<br>09.00 – 09.55<br>Miriam |   | <b>Anusara Yoga *</b><br>09.45 – 10.45<br>Tetjana 😊 |                | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout<br><b>10.15 – 11.00</b><br>Mariela |
|                    | <b>Pilates Rückbildung *</b><br>10.15 – 11.15<br>Dimi 😊 | <b>Pilates*</b><br>10.15 – 11.10<br>Dimi 😊                               |  |   |   |                |   |
| Mittag             |   |  |  |   |   |                |   |
| Nachmittag / Abend | Private Veranstaltung<br>14.30 -16.00                   | Private Veranstaltung<br>14.00 – 15.00                                   | Private Veranstaltung<br>14.15 – 15.45                                   | Private Veranstaltung<br>14.00– 16.00   | -   |                |   |
|                    |   | <b>Best Age Pilates</b><br>17.00 – 17.50<br>Dimi                         |  |   |   |                |   |
|                    | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>17.45 – 18.45</b>            | <b>Pilates*</b><br>18.00 – 18.55<br>Dimi                                 | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>18.00 -19.00</b>                              | <b>Pilates *</b><br>18.00 – 18.55<br>Rahel                                      | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>18.00 -19.00</b>         |                |   |
|                    | <b>Pilates*</b><br>19.00 – 19.55<br>Dimi                | <b>Contemporary</b><br>19.15 – 20.30<br>Carmen                           | Private Veranstaltung<br><b>20.00 – 21.00</b>                            | <b>Jumping (a)</b><br><b>19.15 – 20.00</b><br>Mariela                           |   |                |   |
|                    |   |  |  | <b>Jazz Dance</b><br>20.15 – 21.45<br>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](mailto:info@sweatstudio.ch) an!**

|                    | Montag 25.09.  | Dienstag 26.09.  | Mittwoch 27.09.  | Donnerstag 28.09.   | Freitag 29.09.                                      | Samstag 30.09.   | Sonntag 01.10. |
|--------------------|--|--|--|---|---|--|----------------|
| Morgen             |  | <b>Anusara Yoga *</b><br>08.00 – 09.00<br>Tetjana                        |  |   | <b>Pilates*</b><br>08.30 – 09.25<br>Tetjana 😊       |  |                |
|                    | <b>Pilates *</b><br>09.00 – 09.55<br>Julia 😊             | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout<br>09.15 – 10.05<br>Mariela 😊 | <b>BEAUTY BOOTY BOOST (a)</b><br><b>09.00 – 09.50</b><br>Sohee 😊 |   | <b>Anusara Yoga *</b><br>09.45 – 10.45<br>Tetjana 😊 | <b>Circle Training</b><br><b>09.30 – 10.15</b><br>Miri |                |
|                    | <b>Pilates Rückbildung *</b><br>10.15 – 11.15<br>Julia 😊 | <b>Pilates*</b><br>10.15 – 11.10<br>Tetjana 😊                            |  |   |   |  |                |
| Mittag             |  |  |  |   |   |  |                |
| Nachmittag / Abend |  | Private Veranstaltung<br>14.00 – 15.00                                   |  | Private Veranstaltung<br>14.00 – 16.00  |   |  |                |
|                    |  | <b>Best Age Pilates</b><br>17.00 – 17.50<br>Tetjana                      |  |   |   |  |                |
|                    | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>17.45 – 18.45</b>             | <b>Pilates*</b><br>18.00 – 18.55<br>Tetjana                              | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>18.00 -19.00</b>                      | <b>Pilates *</b><br>18.00 – 18.55<br>Rahel  | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>18.00 -19.00</b>         |  |                |
|                    | <b>Pilates*</b><br>19.00 – 19.55<br>Rahel                | <b>Contemporary</b><br>19.15 – 20.30<br>Carmen                           | Private Veranstaltung<br><b>20.00 – 21.00</b>                    | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout (a)<br><b>19.15 – 20.00</b><br>Mariela |   |  |                |
|                    |  |  |  | <b>Jazz Dance</b><br>20.15 – 21.45<br>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](mailto:info@sweatstudio.ch) an!**

|                    | Montag 02.10.  | Dienstag 03.10.  | Mittwoch 04.10.  | Donnerstag 05.10.  | Freitag 06.10.                                      | Samstag 07.10.   | Sonntag 08.10.   |
|--------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| Morgen             |  | <b>Anusara Yoga *</b><br>08.00 – 09.00<br>Tetjana                            |  |  | <b>Pilates*</b><br>08.30 – 09.25<br>Tetjana 😊       |  | <b>Yoga *</b><br>Good morning flow<br>08.45 – 10.00<br>Dimi      |
|                    | <b>Pilates *</b><br>09.00 – 09.55<br>Julia 😊             | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout<br><b>09.15 – 10.05</b><br>Miriam | <b>Full Body Condition</b><br>(HIIT & Core) 😊<br>09.00 – 09.55<br>Miriam |  | <b>Anusara Yoga *</b><br>09.45 – 10.45<br>Tetjana 😊 | <b>Pilates mit Rolle</b><br><b>10.00 – 10.55</b><br>Dimi | <b>JumPi</b><br>Trampolinworkout<br><b>10.15 – 11.00</b><br>Dimi |
|                    | <b>Pilates Rückbildung *</b><br>10.15 – 11.15<br>Julia 😊 | <b>Pilates*</b><br>10.15 – 11.10<br>Tetjana 😊                                |  |  |   |  |  |
| Mittag             |  |  |  |  |   |  |  |
| Nachmittag / Abend |  | Private Veranstaltung<br>14.00 – 15.00                                       |  | Private Veranstaltung<br>14.00– 16.00                      |   |  |  |
|                    |  | <b>Best Age Pilates</b><br>17.00 – 17.50<br>Tetjana                          |  |  |   |  |  |
|                    | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>17.45 – 18.45</b>             | <b>Pilates*</b><br>18.00 – 18.55<br>Tetjana                                  | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>18.00 -19.00</b>                              | <b>Pilates *</b><br>18.00 – 18.55<br>Julia                 | <b>Taekwondo BTS</b><br><b>18.00 -19.00</b>         |  |  |
|                    | <b>Pilates*</b><br>19.00 – 19.55<br>Tatiana              | <b>Contemporary</b><br>19.15 – 20.30<br>Sarah                                | Private Veranstaltung<br><b>20.00 – 21.00</b>                            | <b>BEAUTY BOOTY BOOST</b><br>(a)<br>19.15 – 20.05<br>Sohee |   |  |  |
|                    |  |  |  | <b>Jazz Dance</b><br>20.15 – 21.45<br>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](mailto:info@sweatstudio.ch) an!**

|                    | Montag 09.10.  | Dienstag 10.10.  | Mittwoch 11.10.   | Donnerstag 12.10.   | Freitag 13.10.                                       | Samstag 14.10.                                  | Sonntag 15.10.  |
|--------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| Morgen             |  | <b>Anusara Yoga *</b><br>08.00 – 09.00<br>Tetjana                      |   |   | <b>Pilates*</b><br>08.30 – 09.25<br>Dimi ☹️          |   | <b>Yoga *</b><br>Good morning flow<br>08.45 – 10.00<br>Dimi |
|                    | <b>Pilates *</b><br>09.00 – 09.55<br>Dimi ☹️             | <b>Jump &amp; Core</b><br>Trampolinworkout<br>09.15 – 10.05<br>Dimi ☹️ | <b>Full Body Condition</b><br>(HIIT & Core) ☹️<br>09.15 – 09.55<br>Dimi |   | <b>Anusara Yoga *</b><br>09.45 – 10.45<br>Tetjana ☹️ | <b>Circle Training</b><br>09.30 – 10.15<br>Dimi | <b>JumPi</b><br>Trampolinworkout<br>10.15 – 11.00<br>Dimi   |
|                    | <b>Pilates Rückbildung *</b><br>10.15 – 11.15<br>Dimi ☺️ | <b>Pilates*</b><br>10.15 – 11.10<br>Dimi ☺️                            |   |   |  |   |   |
| Mittag             |  |  |   |   |  |   |   |
| Nachmittag / Abend |  | Private Veranstaltung<br>14.00 – 15.00                                 |   | Private Veranstaltung<br>14.00 – 16.00                            |  |   |   |
|                    |  | <b>Best Age Pilates</b><br>17.00 – 17.50<br>Dimi                       |   |   |  |   |   |
|                    | <b>Taekwondo BTS</b><br>17.45 – 18.45                    | <b>Pilates*</b><br>18.00 – 18.55<br>Dimi                               | <b>Taekwondo BTS</b><br>18.00 -19.00                                    | <b>Pilates *</b><br>18.00 – 18.55<br>Dimi                         | <b>Taekwondo BTS</b><br>18.00 -19.00                 |   |   |
|                    | <b>Pilates*</b><br>19.00 – 19.55<br>Dimi                 |  | Private Veranstaltung<br>20.00 – 21.00                                  | <b>TRX Pilates</b><br>(mit HIIT Sequenz)<br>19.15 – 20.00<br>Dimi |  |   |   |
|                    |  |  |   | Jazz Dance<br>20.15 – 21.45<br>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](mailto:info@sweatstudio.ch) an!