

	Montag 04.07.	Dienstag 05.07.	Mittwoch 06.07.	Donnerstag 07.07.	Freitag 08.07.	Samstag 09.07.	Sonntag 10.07.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊		Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates* 😞 08.30 – 09.25 Dimi		Yoga (a) * Good Morning Flow 09.00 – 09.50 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Pilates* 10.15 – 11.10 Dimi 😊	Full Body Condition (HIIT & Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😞			BOOST* (a) Strength & Flexibility 09.30 – 10.15 Dimi	
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 Dimi 😊					Personaltraining 10.30 -11.30 Dimi	
Mittag		Lunch Pilates* 12.15 – 13.10 Dimi					
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00	HIIT Work 10.00 – 10.45 Dimi
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Dimi					
	Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	BOOST* (a) Strength & Flexibility 18.00 – 18.45 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Private Veranstaltung 19.30 – 20.30		
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen		TRX (HIIT) Pilates (a) 19.15 – 20.00 Dimi			
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 11.07.	Dienstag 12.07.	Mittwoch 13.07.	Donnerstag 14.07.	Freitag 15.07.	Samstag 16.07.	Sonntag 17.07.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊		Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates* 😞 08.30 – 09.25 Dimi		Yoga (a) * Good Morning Flow 09.00 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Pilates* 10.15 – 11.10 Dimi 😊	Full Body Condition (HIIT & Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😞			BOOST* (a) Strength & Flexibility 09.30 – 10.15 Dimi	
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 Dimi 😊						
Mittag		Lunch Pilates* 12.15 – 13.10 Dimi					
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30			
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Dimi	Kids Dance Class (4 - 7) 17.00 – 17.50 Carmen				
	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen		TRX (HIIT) Pilates (a) 19.15 – 20.00 Dimi			
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 18.07.	Dienstag 19.07.	Mittwoch 20.07.	Donnerstag 21.07.	Freitag 22.07.	Samstag 23.07.	Sonntag 24.07.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊			Pilates* 😊 08.30 – 09.25 Julia		Vom 23.7. bis 02.08. Online Training aus Griechenland mit Dimi Infos via Whatsapp 079 664 13 50
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Dimi		Full Body Condition (HIIT & Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊				
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 😊 Dimi						
Mittag							
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00	
	Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates * 18.00 – 18.55 Tatiana	Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen				
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen					
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 25.07.	Dienstag 26.07.	Mittwoch 27.07.	Donnerstag 28.07.	Freitag 29.07.	Samstag 30.07.	Sonntag 31.07.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊			Pilates* 😞 08.30 – 09.25 Rahel		
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Rahel						
Mittag							
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00	
		Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel	Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen				
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen					
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 01.08.	Dienstag 02.08.	Mittwoch 03.08.	Donnerstag 04.08.	Freitag 05.08.	Samstag 06.08.	Sonntag 07.08.
Morgen					Pilates* 🙄 08.30 – 09.25 Rahel		
Mittag							
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00	
			Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen	Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel			
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen		Jump & Core Trampolinworkout 19.15 – 20.00 Mariela			
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 08.08.	Dienstag 09.08.	Mittwoch 10.08.	Donnerstag 11.08.	Freitag 12.08.	Samstag 13.08.	Sonntag 14.08.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊			Pilates* 😊 08.30 – 09.25 Dimi		Yoga 09.00 – 09.50 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Rahel		Full Body Condition (HIIT & Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊				
Mittag							
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00	
			Kids Dance Class (4 - 7) 17.00 – 17.50 Carmen				Jumpi Jumping meets Pilates 10.00 – 10.45 Dimi
	Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel		Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen		TRX (HIIT) Pilates (a) 19.15 – 20.00 Dimi			
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 15.08.	Dienstag 16.08.	Mittwoch 17.08.	Donnerstag 18.08.	Freitag 19.08.	Samstag 20.08.	Sonntag 21.08.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊			Pilates* 😊 08.30 – 09.25 Dimi		Yoga* 09.00 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 😊 Dimi	Pilates* 10.15 – 11.10 😊 Dimi	Full Body Condition (HIIT & Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊			BOOST* (a) Strength & Flexibility 09.30 – 10.15 Dimi	
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 😊 Dimi						
Mittag							
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30			Jumpi Jumping meets Pilates 10.00 – 10.45 Dimi
	Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen		TRX (HIIT) Pilates (a) 19.15 – 20.00 Dimi			
	Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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 22.08.	Dienstag 23.08.	Mittwoch 24.08.	Donnerstag 25.08.	Freitag 26.08.	Samstag 27.08.	Sonntag 28.08.
Morgen		Jump & Core Trampolinworkout 09.00 – 09.50 Mariela 😊	Yoga & Morgenmeditation NUR ONLINE * 07.45 – 08.30 Dimi	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates* 😊 08.30 – 09.25 Dimi		Yoga * Good Morning Flow 09.00 – 09.50 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Pilates* 10.15 – 11.10 Dimi 😊	Full Body Condition (HIIT & Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊			HIIT WORK * 09.30 – 10.15 Dimi	
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 Dimi 😊						
Mittag		Lunch Pilates * 12.05 – 13.00 Dimi					
Nachmittag / Abend				Private Veranstaltung 13.30 – 15.30		Private Veranstaltung 13.00 – 14.00	
		Best Age Pilates 17.00 – 17.50 Dimi	Kids Dance Class (4 - 7) 17.00 – 17.50 Carmen				TRX (HIIT) Pilates (a) 10.00 – 10.45 Dimi
	Pilates * 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates* 18.00 – 18.55 Dimi	Barre Booty Burn Workout 18.00 – 18.50 Carmen	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
		Contemporary Class Erwachsene 19.30 – 20.45 Carmen					
Jazz Dance 20.00 – 21.30 Sarah			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!