



am Stalden 3 5014 Gretzenbach
www.t-powermove.ch

Programm ab 3. Februar 2025

Tag	Zeit	Lektion	Stufe	Min.	Instruktorin
Montag	08.15 h	Bauch - Beine - Po	Alle	55'	Tina
	19.15 h	Trilo Chi - Yin Yoga (Power Chi-Pilates-Yoga-dehnen)	Alle (energievoll)	75'	Tina
Dienstag	07.00 h	Fit i Tag starte mit Yoga	Alle	55'	Tina
	08.30 h	Pilates	Alle	55'	Tina
	17.15 h	Rücken - Beckenboden	Alle	55'	Tina / Conny
	18.45 h	Yoga - Pilates	Alle	55'	Tina
Mittwoch	09.00 h	Vinyasa - YinYoga Flow	Anfänger/Mittel	55'	Tina
	12.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Mittel (energievoll)	55'	Tina
Donnerstag	08.15 h	Trilo Chi (Flow+Pilates+Yoga)	Alle (ruhig)	65'	Tina
	18.15 h	Trilo Chi / bodyArt	Alle	55'	Tina / Monika
	19.45 h	Vinyasa - YinYoga Flow (Flows sind dynamisch-fließend)	Alle	55'	Tina
Freitag	08.15 h	Bauch - Beine - Po	Alle	65'	Tina
	12.15 h	Vinyasa - Yoga Flow	Alle (energievoll)	55'	Tina
Samstag	(Datum+Zeit jeweils auf unserer Homepage)	Workshop (Anmelden über sportsnow App / oder über unsere Homepage)	Alle		Tina (evtl. auch mal ein Teamentaching)
Retreat in Weggis Fr.17.10. - So.19.10.2025 (ausgebucht) ...wir führen eine Warteliste...					

...wir legen Wert drauf, dass alle Platz und gute Sicht haben...

...Mindestteilnehmerzahl **6 Personen** pro Lektion...

...optimale Turnschuhe...Schweisstuch...Trinkflasche...

Kompatibilitätsbericht für Aerobic Plan 1.xls
Ausführen auf 19.06.2011 20:51

Die folgenden Features in dieser Arbeitsmappe werden von früheren Excel-Versionen nicht unterstützt. Diese Features gehen beim Speichern dieser Arbeitsmappe in einem früheren Dateiformat möglicherweise verloren oder werden beschädigt.

Geringer Genauigkeitsverlust

Anzahl

Einige Zellen oder Formatvorlagen in dieser Arbeitsmappe enthalten eine Formatierung, die vom ausgewählten Dateiformat nicht unterstützt wird. Diese Formate werden in das ähnlichste verfügbare Format konvertiert.	1
--	---