

Stundenplan Ebikon



Stunde	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30		ab Aug. 2019 Yoga 08.30 - 09.30				div. Workshops und Weiterbildungen	div. Workshops und Weiterbildungen
9.40 / 09.45	Faszien Pilates* 09.40 - 10.40	ab Aug. 2019 Rückbildung* mit Baby & Babymassage 09.45 - 11.00		ab Sommer 2019 Kangatraining Fitness & Tanz mit Baby 09.45 - 10.45			
16.20				Kids-Dance* ab 7 J. 16.20			
17.15				Hip-Hop / Teen-Dance* ab 10 J. 17.15			
17.30 / 18.25		NEU Strong by Zumba 18.25 - 19.20		Hip-Hop / Dance-Style* Oberstufe 18.10	NEU Yin Yoga 17.30 - 18.30		
18.30 / 19.30	Pilates* 18.55 - 19.55	NEU Power Pilates* 1/2 h intensives Training 19.30 - 20.00	Zumba 18.30 - 19.25	Hatha Yoga 19.30 - 20.45	NEU Restorative Yoga 18.40 - 19.40		
19.45 / 20.10	Zumba* 20.05 - 21.05	Pilates* 20.10 - 21.10	Hatha Yoga 19.45 - 21.00				

* = Krankenkassen anerkannt

www.danceandmove.ch / 076 532 67 75