

KURSPLAN WINTER / 15.11.2019- 15.3.2020

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
> 10 h						10.30 – 11.30 BARRE WORKS Adv. alle 2 Wochen	10.30 – 11.30 IRON YOGA alle 2 Wochen
> 11 h							11.30 - 12.30 BARRE WORKS (Beginner) alle 2 Wochen
> 12 h					12.15 – 13.00 POP- PILATES		
> 18 h				<u>„FLEX FRIDAY“:</u> Letzter FR/Monat ⇨ 1x/Monat ⇨ 1x/Monat ⇨	18.30 – 19.30 FLOW & STRETCH BARRE BURN BARRE YOGA		
> 19 h	19.30 - 20.30 BARRE BURN 1.Montag im Monat						

SEA BARRE-STUDIO: Kamorstrasse 8, 9400 Rorschach; seabarrestudio@bluewin.ch