

# Stundenplan Gruppenstunden

gültig ab August 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
8				08.15–09.05 <b>Pilates</b> Dojo		8
9	09.05–09.55 <b>Pilates</b> Dojo	09.05–09.55 <b>Bauch-Beine-Po</b> Dancefloor	09.45–11.00 <b>Yoga</b> Dojo		09.05–09.55 <b>Pilates</b> Dojo	9
10	10.05–10.55 <b>Pump-your-Body</b> Dancefloor	Kursdaten/-zeiten siehe Homepage <b>Schwangerschafts-Rückbildung</b> Dojo			10.05–10.55 <b>Shape-your-Body</b> Dancefloor	10
16						16
17	16.15–17.15 <b>Judo Schüler</b> ab 5 Jahren Dojo			16.35–17.25 <b>MovingKids</b> ab 5 Jahren Dancefloor		17
18	18.05–18.55 <b>Zumba</b> Dancefloor	18.00–19.15 <b>Judo Jugend</b> ab 9 Jahren	18.05–18.55 <b>Pilates</b> Dojo	17.35–18.35 <b>Judo Schüler</b> ab 5 Jahren Dojo	18.45–19.35 <b>Pilates</b> Yogaraum	18
19	19.05–19.55 <b>KKA / Pump</b> Dancefloor	19.30–21.00 <b>Judo Erwachsene</b> ab 15 Jahren	18.30–19.20 <b>Pilates Basic</b> Yogaraum	18.45–20.00 <b>Judo Jugend</b> ab 11 Jahren Dojo	19.45–21.00 <b>Yoga Flow</b> Yogaraum	19
20	20.15–21.30 <b>Yoga</b> Yogaraum		19.05–19.55 <b>Zumba</b> Dancefloor	20.05–20.55 <b>Judo Randori</b> ab 11 Jahren	20.05–20.55 <b>Zumba</b> Dancefloor	20
21			19.30–20.20 <b>Pilates Power</b> Yogaraum	19.05–19.55 <b>Meditation</b> Auf Anmeldung		21

Während der Schulferien und an offiziellen Feiertagen bleibt der bewegungsraum5 geschlossen

	Beginn	Ende		Beginn	Ende
Sommerferien	Mo 10. Juli 2017	Fr 11. August 2017	Frühlingsferien	Mo 9. April 2018	Fr 20. April 2018
Herbstferien	Mo 2. Oktober 2017	Fr. 20. Oktober 2017	Auffahrtbrücke	Fr. 11. Mai 2018	Fr. 11. Mai 2018
Weihnachtsferien	Mo 25. Dezember 2017	Fr. 5. Januar 2018	Sommerferien	Mo 9. Juli 2018	Fr. 10. August 2018



rorschacherstrasse 24b | 9424 rheineck  
079 501 52 52 | www.bewegungsraum5.ch