

# punkteis

## Kursplan Bewegungen

### Montag

- 09.00-09.55 Pilates 60 +
- 10.00-10.55 Pilates slow (Einsteiger)

### Mittwoch

- 18.00-18.55 Poweryoga (Alle)

### Donnerstag

- 09.00-09.55 Yogilates
- 17.30-18.25 Pilates (Alle)
- 18.30-19.25 Pilates (Alle)
- 19.30-20.25 Yogilates Männer

### Freitag

- 08.30-09.25 Pilates (Alle) **Neue Kurszeit !!!**

Die Kurse finden in Gruppen zu max. 8 Personen statt.

Bitte um Anmeldung. 079 408 58 32 mail: [e-iseli@gmx.ch](mailto:e-iseli@gmx.ch)

page: [www.punkteis.ch](http://www.punkteis.ch)

# punkteis

## Kursplan Bewegungen

### Montag

- 09.00-09.55 Pilates 60 +
- 10.00-10.55 Pilates slow (Einsteiger)

### Mittwoch

- 18.00-18.55 Poweryoga (Alle)

### Donnerstag

- 09.00-09.55 Yogilates
- 17.30-18.25 Pilates (Alle)
- 18.30-19.25 Pilates (Alle)
- 19.30-20.25 Yogilates Männer

### Freitag

- 08.30-09.25 Pilates (Alle) **Neue Kurszeit !!!**

Die Kurse finden in Gruppen zu max. 8 Personen statt.

Bitte um Anmeldung. 079 408 58 32 mail: [e-iseli@gmx.ch](mailto:e-iseli@gmx.ch)

page: [www.punkteis.ch](http://www.punkteis.ch)