

	Montag 03.05.	Dienstag 04.05.	Mittwoch 05.05.	Donnerstag 06.05.	Freitag 07.05.	Samstag 08.05.	Sonntag 09.05.
Vormittag	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊		Pilates * Early Morning Workout 08.00 – 08.50 Rahel	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi 😊	HIIT High Intensity Intervall Training * 09.00 – 09.45 Patrizia	Pilates Flow * Powerflow 09.00 – 10.00 Dimi
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 Dimi 😊	Pilates* 10.15 – 11.10 Dimi 😊	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊	JumPi Intervall Jump & Pilates 09.45 – 10.35 Dimi 😊	athleticflow * HIIT meets Yoga 09.45 – 10.40 Franziska 😊	Pilates* 10.00 – 10.55 Dimi	
Mittag							
Nachmittag / Abend							
		Pilates * Best Age 17.00 – 17.55 Dimi					
	Pilates Flow * Powerflow 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates Flow * Powerflow 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training * 18.00 – 18.45 Patrizia	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
	athleticflow * HIIT meets Yoga 19.00 – 19.55 Franziska		Yoga * 19.00 – 19.55 Patrizia	athleticflow * HIIT meets Yoga 19.00 – 19.55 Franziska			
	Yoga Flow * Entspannung & Ruhe 20.00 – 20.55 Franziska						



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

	Montag 10.05.	Dienstag 11.05.	Mittwoch 12.05.	Donnerstag 13.05.	Freitag 14.05.	Samstag 15.05.	Sonntag 16.05.
Vormittag	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊		Pilates * Early Morning Workout 08.00 – 08.50 Rahel	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi 😊	HIIT High Intensity Intervall Training * 09.00 – 09.45 Patrizia	Morning Pilates sanfter Flow mit Atemreinigungsmeditation 09.00 – 10.15 Dimi
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 Dimi 😊	Pilates* 10.15 – 11.10 Dimi 😊	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊		athleticflow * HIIT meets Yoga 09.45 – 10.40 Franziska 😊	Pilates* 10.00 – 10.55 Dimi	
Mittag		Pilates 12.15 – 13.10 Dimi					
Nachmittag / Abend							
		Pilates * Best Age 17.00 – 17.55 Dimi					
	Pilates Flow * Powerflow 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates Flow * Powerflow 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training * 18.00 – 18.45 Patrizia				
	athleticflow * HIIT meets Yoga 19.00 – 19.55 Franziska		Yoga * 19.00 – 19.55 Patrizia				
	Yoga Flow * Entspannung & Ruhe 20.00 – 20.55 Franziska						



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

	Montag 17.05.	Dienstag 18.05.	Mittwoch 19.05.	Donnerstag 20.05.	Freitag 21.05.	Samstag 22.05.	Sonntag 23.05.
Vormittag	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Jumping Workout Intervall Jump & Core 09.00 – 09.50 Mariela 😊	Pilates * Early Morning Workout 08.00 – 08.50 Rahel	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi 😊	HIIT High Intensity Intervall Training * 09.00 – 09.45 Patrizia	Pilates Powerflow * 09.00 – 10.00 Dimi
	Pilates Rückbildung * 10.15 – 11.15 Dimi 😊	Pilates* 10.15 – 11.10 Dimi 😊	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊	JumPi Intervall Jump & Pilates 09.45 – 10.35 Dimi 😊	athleticflow * HIIT meets Yoga 09.45 – 10.40 Franziska 😊	Pilates* 10.00 – 10.55 Dimi	
Mittag		Pilates 12.15 – 13.10 Dimi					
Nachmittag / Abend							
		Pilates * Best Age 17.00 – 17.50 Dimi					
	Pilates Flow * Powerflow 18.00 – 18.55 Rahel	Pilates Flow * Powerflow 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training * 18.00 – 18.45 Patrizia	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
	athleticflow * HIIT meets Yoga 19.00 – 19.55 Franziska		Yoga * 19.00 – 19.55 Patrizia	athleticflow * HIIT meets Yoga 19.00 – 19.55 Franziska			
	Yoga Flow * Entspannung & Ruhe 20.00 – 20.55 Franziska						



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!