

	Montag 13.1.	Dienstag 14.01.	Mittwoch 15.01.	Donnerstag 16.01.	Freitag 17.01.	Samstag 18.01.	Sonntag 19.01.
Morgen		Yoga * 08.00 – 09.00 Tetjana	Yoga * 08.00 – 09.00 Dimi	TRX Workout 08.30 – 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi 😊	Yoga Teacher Training 09.00 -12.00	Yoga * 08.45 – 10.00 Tetjana
	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Jump & Core 09.15 – 10.05 Mariela 😊	Full Body HIIT 09.15 – 10.10 Miriam 😊		Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana		
	Rückbildungspilates * 10.15 – 11.15 Dimi 😊	Pilates * 10.15 – 11.10 Dimi 😊					
Mittag							
achmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.30 -14.30		Private Veranstaltung 14.00-15.00			
					Personaltraining 16.00 – 16.45		
		Best Age Pilates 17.00 -17.50 Dimi	BOOTY BOOST 19.00 – 19.50 Sohee		Private Veranstaltung 17.00 – 18.00		
	Pilates * 19.00 – 19.55 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi		Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
	Yin Yoga (a)* 20.00 – 21.00 Dimi	Workshop Breathwork & Aetherische Oele 19.15 – 21.00 Dimi & Silvana		TRX Workout 19.15 – 20.00 Dimi			

😊 Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung *Der Kurs findet auch online statt (a) Der Kurs findet alternierend statt
Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

	Montag 20.01.	Dienstag 21.01.	Mittwoch 22.01.	Donnerstag 23.01.	Freitag 24.01.	Samstag 25.01.	Sonntag 26.01.
Morgen		Yoga * 08.00 – 09.00 Tetjana	Yoga * 08.00 – 09.00 Dimi	TRX Workout 08.30 – 09.15 Dimi 😊	Pilates* 08.30 – 09.25 Dimi 😊		Yoga * 08.45 – 10.00 Dimi
	Pilates * 09.00 – 09.55 Dimi 😊	Jump & Core 09.15 – 10.05 Mariela 😊	Full Body HIIT 09.15 – 10.10 Miriam 😊		Yoga * 09.45 – 10.45 😊 Tetjana		Jumping Workout 10.15 – 11.00 Dimi
	Rückbildungspilates * 10.15 – 11.15 Dimi 😊	Pilates * 10.15 – 11.10 Dimi 😊					
Mittag							Private Veranstaltung 13.30 – 15.00
achmittag / Abend		Private Veranstaltung 13.30 -14.30		Private Veranstaltung 14.00-15.00			
					Personaltraining 15.00 – 16.30		
		Best Age Pilates 17.00 -17.50 Dimi	BOOTY BOOST 19.00 – 19.50 Sohee				
	Pilates * 19.00 – 19.55 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi		Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi			
	Yin Yoga (a)* 20.00 – 21.00 Dimi	Private Veranstaltung 20.00 – 21.00		Weightlifting HIIT 19.00 – 19.45 Dimi			

😊 Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung *Der Kurs findet auch online statt (a) Der Kurs findet alternierend statt
Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!