

Reduzierter Stundenplan Frühlingsferien/-Feiertage vom 21. April – 12. Mai 2018

Schnupperwochen vom 23. April – 12. Mai 2018

Alle dürfen kommen und teilnehmen!

Während der Schnupperwochen vom **23. April – 12. Mai** kostet **1 x schnuppern pro Kurs nur CHF 15** und ist vor oder nach der Lektion direkt an die Kursleiterin/den Kursleiter zu bezahlen.

Anmeldung an kurswesen@troz.ch oder 044 362 01 03 (AM).

Du kannst auch spontan mitmachen, Änderungen im Plan bei Ausfall Kursleitung vorbehalten.

Folgende Lektionen finden statt:

| Tag | Datum | Zeit | Kurs | Leiterin |
|------------|-------|-------|-----------------------------------|---|
| Samstag | 21.4. | | --- | |
| Montag | 23.4. | 12:15 | Body Conditionning | Elvi Leu |
| | | 17:15 | Nia® – sinnlich & fit | Vincenzo für Miriam Röthlisberger |
| | | 19:00 | Yoga | Heike Horwedel |
| Dienstag | 24.4. | 18:20 | Nia® – sinnlich & fit | Katrin für Miriam Röthlisberger |
| Mittwoch | 25.4. | | --- | |
| Donnerstag | 26.4. | 18:05 | Modern Dance | Irene Herrmann |
| | | 19:30 | Hatha Yoga | Irene Herrmann |
| Freitag | 27.4. | 12:15 | Yoga Pilates | Elvi Leu |
| Samstag | 28.4. | 11:00 | Nia® – women only! | Giovanna für Miriam Röthlisberger |
| Montag | 30.4. | | --- | |
| Dienstag | 1.5. | | Tag der Arbeit 1. Mai | |
| Mittwoch | 2.5. | | --- | |
| Donnerstag | 3.5. | 12:15 | Nia® – short break | Elvi Leu |
| | | 18:05 | Modern Dance | Irene Herrmann |
| | | 19:30 | Hatha Yoga | Elvi Leu |
| Freitag | 4.5. | 12:15 | Yoga Pilates | Elvi Leu |
| Samstag | 5.5. | 11:00 | Nia® – women only! | Bettina für Miriam Röthlisberger |
| Montag | 7.5. | 12:15 | Body Conditionning | Elvi Leu |
| | | 17:50 | Nia® – sinnlich & fit | Bettina für Miriam Röthlisberger |
| | | 19:00 | Yoga | Heike Horwedel |
| Dienstag | 8.5. | 18:20 | Nia® – sinnlich & fit | Miriam Röthlisberger /Katrin Zeppenfeld |
| | | 19:40 | Meditation & tibet. Körperübungen | Miriam Röthlisberger |
| Mittwoch | 9.5. | 18:30 | Body Line Pilates & Stretching | Sima Bürgin |
| Donnerstag | 10.5. | | Auffahrt | |
| Freitag | 11.5. | | --- | |
| Samstag | 12.5. | 11:00 | Nia® - women only! | Miriam Röthlisberger |

Wir wünschen euch einen schönen Frühling!