

STRANDFIT KURSPLAN gültig ab 02. August 2021 (Änderungen vorbehalten)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-10.15 Uhr Hatha Yoga <i>Zoom & Studio</i>		9.00-10.15 Uhr Yin Yoga <i>Zoom & Studio</i>			
10.45-11.45 Uhr Antara® Rücken !NUR IM STUDIO!	10.45-11.45 Uhr Pilates <i>Zoom & Studio</i>	10.45-11.45 Uhr Pilates !NUR IM STUDIO!		10.30-11.30 Uhr Antara® Rücken <i>Zoom & Studio</i>	10.00-11.00 Uhr Bodyworkout <i>Zoom & Studio</i>
17.00-18.00 Uhr Pilates <i>Zoom & Studio</i>	17.45-18.45 Uhr Step & Bauch !NUR IM STUDIO!	17.45-19.00 Power Yoga <i>Zoom & Studio</i>	17.45-18.45 Uhr Hot Iron® <i>Zoom & Studio</i>	17.00-18.15 Uhr Power Yoga <i>Zoom & Studio</i>	
18.30-19.30 Uhr KORCE® <i>Zoom & Studio</i>	19.15-20.30 Uhr Hatha Yoga <i>Zoom & Studio</i>		19.15-20.15 Uhr Pilates <i>Zoom & Studio</i>		

► Den Zoom-Link zu den Online-Kursen findet ihr auf www.strandfit-sierksdorf.de/angebot/kurse.

► Bitte meldet euch zu allen Kursen (auch Online) per Whatsapp/SMS an oder ab (0176-47616589). Für die Vormittagskurse bis um 21.00 Uhr am Vorabend und für die Abendkurse bis 12.00 Uhr am selben Tag.

► Die Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

► Bitte bringt zu den Studiokursen folgendes mit: • ein großes Handtuch/eigene Matte • Getränk in verschließbarer Flasche • Feste Turnschuhe zu Step, Hot Iron und Bodyworkout.

► **Betriebsferien:** (Keine Kurse, keine Personal Trainings. Änderungen vorbehalten.)

16. August 2021.

6. bis 12. September 2021.

20. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022.