

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
> 10 h						10.30 – 11.30 BARRE WORKS (M/F) alle 2 Wochen	10.30 – 11.30 IRON YOGA (A-F)/ PILATES&PROPS (A/M) alle 2 Wochen im Wechsel
> 12 h					<u>FR-SO, ab 12.00</u> <u>Option:</u> PERSONAL TRAINING		
> 18 h				<u>„FLEXFRIDAY“:</u> Je 1-2x/Monat im Wechsel	18.00-19.00 PILATES&PROPS (M/F) <hr/> BARRE YOGA (A/M) <hr/> BARRE BURN (F)		
> 19 h	<u>Option:</u> PERSONAL TRAINING				19.00.-20.00, alternierend: FLOW&STRETCH (A-F) <hr/> YINYOGA& BLACKROLL (A-F)		

In der DANCELOFT, Kamorstrasse 8, 9400 Rorschach / Kontakt: seabarrestudio@bluwin.ch;

A: Anfänger; M: konditionierte Teilnehmer; F: Fortgeschrittene