

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
>10 h						Alternierend III oder IV: 10.30 – 11.30 III BARRE WORKS (M/F)	10.30 – 11.30 III IRON YOGA (A-F)
						<i>SA oder SO: (III) PILATES &amp; PROPS (A-F)</i>	
						IV 10.30-11.30 TRX-PILATES (A-M/F)	10.30-11.30 TRX- PILATES (A-M/F)
>17.30h				Alternierendes Programm I und II:	I 17.30-18.30 PILATES&PROPS (A-F) <hr/> I BARRE YOGA (A/M)		
						<i>FR oder SA: BARRE BURN (F)</i>	
>19 h		<i>Personal Training- Termine auf Anfrage</i>				II 18.00-19.00 YINYOGA& BLACKROLL- STRETCH (A-F)	regelmässige Kurspecials im Bereich Barre, Yoga, Tai Chi, Cardio- Fitness& Outdoor (Sommer)

Kamorstrasse 8, 9400 Rorschach; [seabarrestudio@bluewin.ch](mailto:seabarrestudio@bluewin.ch); A: Anfänger; M: konditionierte Teilnehmer; F: Fortgeschrittene