

# DANCELOFT

**Sandra's SEA BARRE STUDIO - Christel's HULA HOOP FITNESS -  
+ DANCELOFT - bieten Ihnen Gesundheit, Fitness + Tanz am**

## **TAG DER OFFENEN TÜR**

**Sonntag 18. SEPTEMBER / 8.30 - 17.15** in der

**DANCELOFT Kamorstrasse 8, 9400 Rorschach**

### **Entdecken Sie unsere neue Kursangebote:**

|               |                    |               |
|---------------|--------------------|---------------|
| 9.00 - 9.30   | YOGA & CORE        | Sandra Frey   |
| 9.30 - 10.00  | BALLETT für Frauen | Melanie Krey  |
| 10.15 - 10.45 | BARRE WORKS*       | Sandra Frey   |
| 11.00 - 11.30 | FAYO *             | Sarina Sieber |
| 11.45 - 12.15 | PILATES (Matte)    | Sybille Koch  |
| 12.30 - 12.45 | PSM *              | Sandra Frey   |
| 13.00 - 13.30 | MODERN DANCE       | Sybille Koch  |
| 13.45 - 14.15 | POWER HULA HOOP    | Christel Held |
| 14.30 - 15.00 | BARRE WORKS        | Sandra Frey   |
| 15.15 - 15.45 | PSM *              | Sandra Frey   |
| 16.00 - 16.30 | POWER HULA HOOP    | Christel Held |
| 16.45 - 17.15 | PILATES & PROPS    | Sandra Frey   |

\* *FAYO = Faszienyoga / Pilates Suspension Method ( Pilates am TRX)*

\* *PROPS = Pilateshilfsmittel (Ball, Theraband, Ring)*

\* *BARRE WORKS = Funkt. - Fitness an der Ballett-Stange*

- Ausreichend Zeit für die Stärkung am Buffett ist vorhanden

- Nutzen Sie die auch die Möglichkeit zur Körper- / Stoffwechselanalyse

> **Kontakt + ANMELDUNG** mit Handynummer: [seabarrestudio@bluewin.ch](mailto:seabarrestudio@bluewin.ch)