

Kalender

Montag:	08:50 – 09:50	Gleichgewicht	Uster
	10:00 – 10:50	Rücken / Haltung	Uster
	11:10 – 12:10	Tanzfitness	Uster
Montag: *	15:45 – 16:45	Beckenboden	Uster

* Dieser Kurs findet jeweils jeden letzten Montag im Monat statt.

Mittwoch:	08:45 – 09:45	Ganzheitliches Training	Uster
	10:00 – 10:50	Rücken / Haltung	Uster
	11:10 – 12:10	Tanzfitness	Uster

Donnerstag:	10:00 – 11:00	Rücken / Haltung	Pfäffikon
	11:05 – 11:50	Bewegen & Denken gleichzeitig	Pfäffikon
	14:00 – 15:00	Easy Dance	Uster
	15:15 – 16:00	Osteogym	Uster

Samstag: **	08:30 – 09:30	Rücken / Haltung	Uster
	10:00 – 12:00	verschiedene Workshops	Uster

** Diese Kurse finden jeweils jeden letzten Samstag im Monat statt.

Die Workshops werden in den News publiziert.