

VHS Sommerakademie 13.Juli. bis 16.August 2020

Datum	Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1 13. 7.– 19. 7.	9:30-10:30	HATHA YOGA Anita Cappelli	POWER YOGA Francesca Genovese	PILATES Rut Kessler	BALLETT WORKOUT Francesca Genovese	SPIRALYOGA Marianne Allemann
	10:45-11:45	YIN YOGA Anita Cappelli	PILATES 60+ Francesca Genovese	YOGA FÜR STARKE KNOCHEN Claudia Zollinger	AERIAL YOGA ANFÄNGER Francesca Genovese	PILATES Martina Richter
Woche 2 20. 7.– 26. 7.	9:30-10:30	POWER YOGA Francesca Genovese	BALLETT WORKOUT Francesca Genovese	PILATES Martina Richter	PILATES Martina Richter	SPIRALYOGA Marianne Allemann
	10:45-11:45	BALLETT WORKOUT Francesca Genovese	PILATES Francesca Genovese	AERIAL YOGA FÜR ANFÄNGER UND GEÜBTE Claudia Zollinger	SENIOREN TANZEN Martina Richter	PILATES FIT MIX Martina Richter
Woche 3 27. 7.– 2. 8.	9:30-10:30	PILATES Francesca Genovese	BODYFORMING Gwenda Gerber	BALLETT WORKOUT Francesca Genovese	RÜCKENGYMNASTIK Gwenda Gerber	PILATES Martina Richter
	10:45-11:45	AERIAL YOGA ANFÄNGER Francesca Genovese	RÜCKENGYMNASTIK Gwenda Gerber	PILATES Francesca Genovese	BODYFORMING Gwenda Gerber	SENIOREN TANZEN Martina Richter
Woche 4 3. 8.– 9. 8.	9:30-10:30	BODYFORMING Gwenda Gerber	AERIAL YOGA ANFÄNGER Francesca Genovese	PILATES Martina Richter	PILATES Francesca Genovese	BODYFORMING Gwenda Gerber
	10:45-11:45	RÜCKENGYMNASTIK Gwenda Gerber	PILATES Francesca Genovese	SENIROEN TANZEN Martina Richter	BALLETTWORKOUT Francesca Genovese	PILATES Martina Richter
Woche 5 10. 8.– 16. 8.	9:30-10:30	PILATES Francesca Genovese	BALLETT WORKOUT Francesca Genovese	PILATES Martina Richter	TANZTRAINING Laura Vogel	FELDENKRAIS Sarah Washington
	10:45-11:45	BALLETT WORKOUT Francesca Genovese	AERIAL YOGA ANFÄNGER Francesca Genovese	SENIOREN TANZEN Martina Richter	HANDSTAND Laura Vogel	FELDENKRAIS Sarah Washington

Anmeldung und Information:

www.vhszh.ch • info@vhszh.ch • 044 205 84 84 •

