

# Sommerferienzeit im Bewegungs-



## 1. Woche:

Mo. 29. Juni:	10.45-11.45 Uhr sanftes Pilates 16.15-17.15 Uhr sanftes Pilates in Basel 17.40-18.40 Uhr Pilates Flow in Basel	mit Nathalie mit Nathalie mit Nathalie
Di. 30. Juni:	19.30-20.30 Uhr Achtsamkeit	mit Annette
Mi. 1. Juli:	08.15-09.15 Uhr Qi Gong & Pilates	mit Nathalie
Do. 2. Juli:	18.15-19.15 Uhr Pilates Flow 19.30-20.30 Uhr Qi Gong & Pilates	mit Nathalie mit Nathalie
Fr. 3. Juli:	09.00-10.00 Uhr Pilates Flow ab 17 Uhr Usestuehlete / 19-20 Uhr Outdoor Pilates.	mit Nathalie mit Nathalie

## 2. Woche:

Mo. 6. Juli:	10.45-11.45 Uhr sanftes Pilates 16.15-17.15 Uhr sanftes Pilates in Basel 17.40-18.40 Uhr Pilates Flow in Basel	mit Nathalie mit Nathalie mit Nathalie
Di. 7. Juli:	19.30-20.30 Uhr Achtsamkeit	mit Annette

## 3. Woche:

Di. 14. Juli:	19.30-20.30 Uhr Achtsamkeit	mit Annette
---------------	-----------------------------	-------------

## 4. Woche:

Di. 21. Juli:	19.30-20.30 Uhr Achtsamkeit	mit Annette
---------------	-----------------------------	-------------

## 5. Woche:

Di. 28. Juli:	19.30-20.30 Uhr Achtsamkeit	mit Annette
---------------	-----------------------------	-------------

## 6. Woche:

Di. 4. August:	19.30-20.30 Uhr Achtsamkeit	mit Annette
----------------	-----------------------------	-------------



**Nathalie Frossard**

Bewegungs-Atelier im alten Werkhof | Mittelgasse 5 | Frenkendorf  
www.bewegt.info | +41 78 881 74 13 | info@bewegt.info