

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Qi Gong 9.30-10.30 Uhr Nathalie sanftes Pilates 10.45-11.45 Uhr Nathalie sanftes Pilates 16.15-17.15 Uhr Basel Pilates Flow 17.30-18.30 Uhr Basel	Golden Age Rehab. 9.15-10.15 Uhr Nathalie Power Centering 70+ 14.45-15.45 Uhr Binningen Power in Motion 16.30-17.30 Uhr Annette Achtsamkeit 19.30-20.30 Uhr Annette	Qi Gong & Pilates 8:15-9:15 Uhr Nathalie Faszienpilates 12.30-13.30 Uhr Nathalie	Golden Age 15-16 Uhr Nathalie 4 x Achtsamkeit 17.00-18.00 Nathalie & Christoph 8./15./22./29. Jan 2026 Pilates Flow 18.15-19.15 Uhr Nathalie Neu: Qi Gong & Pilates 19.30-20.30 Uhr Nathalie	Pilates Flow 9.00-10.00 Uhr Nathalie Neu: Faszienpilates 12.30-13.30 Uhr Nathalie Workshops: Jeweils 18-21 Uhr CHF 80.-	Workshops: jeweils 9-12 Uhr CHF 80.- Samstag 06.12.25 Schnupperkurse und gesunde Geschenke Weihnachtsmarkt Frenkendorf Donnerstag 18.12.25 Surprise Lektion und Glühwein geschenkt im Adventsfenster	