

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>Hatha Yoga 8.00-9.00 Uhr Start ab 4 Anmeldungen</p>	<p>sanftes Pilates 8.30-9.30 Uhr mit Nathalie</p>		<p>Pilates Flow 9.00-10.00 Uhr Frenkendorf</p>	<p>nächste Workshops:</p> <p>07.12.24 Weihnachtsmarkt 11-16 Uhr Schnupperkurse 20 Min. zur vollen Stunde danach Streichtrio Konzert</p> <p>19.12.24 Adventsfenster 18.30 Uhr</p>	
<p>Qi Gong 9.30-10.30 Uhr mit Nathalie</p>	<p>Golden Age 9.15-10.15 Uhr mit Nathalie</p>			<p>Bewegungs-Atelier 10.15-11.15 Uhr Start ab 4 Anmeldungen</p>		
<p>sanftes Pilates 10.45-11.45 Uhr mit Nathalie</p>	<p>Achtsamkeit 10.30-11.30 Uhr 12./19./26. Nov. 3. Dez.</p>	<p>Pilates Faszial 12.30-13.30 Uhr mit Nathalie</p>				
	<p>Power Centering 70+ 14.45-15.45 Uhr Binningen</p>		<p>Golden Age 15-16 Uhr mit Nathalie</p>			
<p>sanftes Pilates 16.15-17.15 Uhr Binningen</p>						
<p>Pilates Flow 17.30-18.30 Uhr Binningen</p>			<p>Hatha Yoga 17-18 Uhr mit Agnes</p>			
<p>Power in Motion 18.15-19.15 Uhr mit Annette</p>			<p>Sanftes Pilates 18.15-19.15 Uhr mit Nathalie</p>	<p>Workshops 18-21 Uhr</p>		
<p>Pilates Flow 19.30-20.30 Uhr mit Nathalie</p>	<p>Achtsamkeit 19.30-20.30 Uhr mit Annette</p>			<p>nächster Termin: Spinefitter 22.11.24 Basel</p>		

