

YOGA & PILATES SCHNUPPER- WOCHE

VOM 23.-27.APRIL 2018



Im Yoga- & Pilates-Studio
Gesund und munter
St. Klara-Rain 1, Stans
gesund-und-munter.ch

MONTAG

08.30-09.30

PILATES

Francesca Amstutz
077 491 43 07

09.30-10.30

HATHA YOGA

Francesca Amstutz
077 491 43 07

17.55-18.55

PILATES

Alice Wigger
078 670 18 80

19.00-20.15

HATHA YOGA

Francesca Amstutz
077 491 43 07

19.15-20.10

REFORMER

Anita Diller
079 667 66 82

DIENSTAG

06.30-07.30

HATHA YOGA

Alice Wigger
078 670 18 80

07.30-08.30

PILATES

Luzia Niederberger
079 728 34 11

08.30-10.00

QI-GONG

Elsbeth Arnold
079 254 93 31

12.10-13.10

POWER YOGA

Alice Wigger
078 670 18 80

16.45-17.45

TEENIE YOGA

Alice Wigger
078 670 18 80

17.30-18.30

REFORMER

Luzia Niederberger
079 728 34 11

17.45-18.45

POWER YOGA

Alice Wigger
078 670 18 80

MITTWOCH

08.30-09.30

PILATES

Francesca Amstutz
077 491 43 07

08.30-09.30

REFORMER

Claudia Michel
079 882 39 33

09.45-10.45

EXO CHAIR

Francesca Amstutz
077 491 43 07

09.45-10.45

PILATES

Claudia Michel
079 882 39 33

18.30-19.30

PILATES

Claudia Michel
079 882 39 33

19.45-20.45

PILATES

Claudia Michel
079 882 39 33

DONNERSTAG

08.30-09.45

HATHA YOGA

Francesca Amstutz
077 491 43 07

10.00-11.00

YOGA+

Alice Wigger
078 670 18 80

12.15-13.15

POWER YOGA

Alice Wigger
078 670 18 80

18.30-19.30

PILATES

Luzia Niederberger
079 728 34 11

19.30-20.45

HATHA YOGA

Francesca Amstutz
077 491 43 07

FREITAG

07.30-08.45

HATHA YOGA

Claudia Zimmermann
076 263 58 32

09.00-10.00

REFORMER

Francesca Amstutz
077 491 43 07

10.00-11.00

REFORMER

Francesca Amstutz
077 491 43 07

09.00-10.15

HATHA YOGA

Claudia Zimmermann
076 263 58 32

19.00-20.15

YIN YOGA

Tanja Imboden
078 882 02 26



**gesund &
munter**
Hatha-Yoga & Pilates