



Kursplan Selfness Center

Winter 2019/20

Kursangebot
für Hotelgäste gratis
Anmeldung 24h im Voraus erforderlich
Tel.: 033 854 31 49
selfness@eiger-grindelwald.ch
Mindestteilnehmerzahl 3 Personen
Änderungen vorbehalten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	8:45–9:45 Pilates mit Andrea <small>(nicht während der Schulferien)</small>	9:00–10:00 BBP mit Selfness Team	9:00–10:00 Jazzercise mit Ursi	9:00–10:15 Gentle Hatha Yoga mit Marianne <small>(nicht während der Schulferien)</small>	8:45–9:45 Step Aerobic mit Jacqueline <small>(nicht während der Schulferien)</small>	9:00–10:00 Fit in den Morgen mit Chantal	8:00–9:30 Gentle Hatha Yoga mit Giulia
	12:00–13:00 Speeding mit Angi						
Nachmittag / Abend	17:30–18:30 Sypoba-Training mit Eva	17:45–18:30 Rumpfstabilität mit Selfness Team	17:00–18:00 Streetdance mit Chantal		17:30–18:00 Stretch & Relax mit Chantal		
	18:45–19:45 Fit-Gymnastik mit Esther	18:45–19:45 Speeding mit Angi	18:15–19:25 Hatha Yoga mit Marianne	18:45–19:45 Pilates mit Andrea	19:45–20:45 Speeding mit Heidi		
			19:40–20:50 Hatha Yoga mit Marianne	19:45–20:50 HIIT mit Selfness Team	20:00–21:00 Gentle Hatha Yoga mit Giulia		18:00–19:00 Skills mit Eefje