

KURSPLAN SELFNESS CENTER SOMMER 2021

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

echt. menschlich. inspirierend.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30–9:30 Pilates mit Andrea <small>(nicht während der Schulferien)</small>	9:00–10:00 BBP mit Selfness Team	8:30–9:30 Jazzercise mit Romy	8:30–9:30 Yoga mit Marianne	8:45–9:45 Step Aerobic mit Jacqueline <small>(nicht während der Schulferien)</small>		
12:00–13:00 Speeding mit Angi						
17:30–18:30 Sypoba mit Melanie	17:45–18:30 Rumpfstabilität mit Selfness Team	18:15–19:25 Hatha Yoga mit Marianne	18:45–19:45 Pilates mit Andrea <small>(nicht während der Schulferien)</small>			
18:45–19:45 Fit-Gymnastik mit Esther	18:45–20:15 Running mit Angi		20:00–21:00 Pilates mit Andrea			
20:00–21:15 Yoga mit Mona						