

KURSPLAN SELFNESS CENTER WINTER 2021/22



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

8:30–9:30

Pilates

mit Andrea

(nicht während der Schulferien)

12:00–13:00

Speeding

mit Angi

17:30–18:30

Sypoba

mit Meli

18:45–19:45

Fit-Gymnastik

mit Esther

20:00–21:00

Yoga

mit Mona

DIENSTAG

17:45–18:30
Rumpfstabilität
mit Selfness Team

18:45–19:45

Speeding

mit Angi

20:00–21:00

Speeding

mit Angi

MITTWOCH

8:30–9:30

Jazzercise

mit Romy

9:45–10:45

BBP

mit Meli

18:15–19:25
Yin und Yang Yoga
mit Marianne
(nicht während der Schulferien)

19:35–20:50
Yin und Yang Yoga
mit Marianne
(nicht während der Schulferien)

DONNERSTAG

18:45–19:45
Pilates
mit Andrea
(nicht während der Schulferien)

20:00–21:00
Pilates
mit Andrea
(nicht während der Schulferien)

FREITAG

8:45–9:45

Step Aerobic

mit Jacqueline

(nicht während der Schulferien)

9:00–10:00

Yin Yoga

mit Marianne

(nicht während der Schulferien)

19:30–20:30

Speeding

mit Heidi

