

Programm Entdecker-Abo Olten

Montag

18:15 – 19:30	Hatha Yoga
18:15 – 19:30	Meditation
18:15 – 19:30	Stretch & Relax

Dienstag

07:00 – 07:50	Hatha Yoga Einsteiger
10:30 – 11:45	Yin Yoga
12:00 – 12:50	Rückentraining
18:00 – 18:50	Zumba
19:00 – 19:50	Meditation
19:10 – 20:00	Bauch Beine Po

Mittwoch

10:30 – 11:20	Pilates
19:15 – 20:20	Orientalischer Tanz Einsteigerkurs

Donnerstag

09:00 – 09:50	Yoga für Senior*innen
10:10 – 11:00	Yin Yoga
17:30 – 18:20	Pilates

Freitag

08:45 – 09:35	Piloxing
08:45 – 09:35	Rückentraining
08:45 – 09:35	Zumba Gold
18:00 – 19:50	Bal Folk alle Niveaus

Samstag

Keine Kurse

Sonntag

09:00 – 09:50	Yoga für Senior*innen 14-täglich
09:00 – 10:15	Hatha Yoga 14-täglich
10:30 – 11:45	Vinyasa Yoga 14-täglich

Für den Kursstart wird ein Teilnehmerminimum vorausgesetzt – weitere Informationen zum Start Ihres Wunschkurses am Empfang Ihrer Klubschule Olten.