

# Kursplan Omnia Dierikon, Stand 14.09.2020

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
6:30	06:30-07:25			06:30-07:25		
7:00	Yogilates			Yoga		
7:30						
8:00	8:20-9:15	8:00-8:55		8:00-8:55		
8:30	Faszien-Mix	Bodytoning	8:30-9:25	Bodytoning		
9:00			Rücken	9:00 Entspannung		
9:30	9:30-10:25	9:30-10:25	9:30 M.A.X.		9:30-10:25	9:30-10:25
10:00	Yoga	Yoga			Rücken	Yoga
(...)						
12:00		11:50-12:45		12:10 Circuit	12:00-12:55	
12:30		Yoga			Yin-Yang Yoga	
(...)						
14:00					14:00-14:55	
14:30					Body Gold	
(...)						
17:30						17:30-18:25
18:00	18:00-18:55	18:00-18:55				Faszien/Functional
18:30	Bodytoning	Bauch, Beine, Po				18:30 Entspannung
19:00	19:00 Rücken	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55		
19:30		Pilates/Faszien	Yoga	Vinyasa Yoga		
20:00			20:00 Bodytoning	20:00 Entspannung		
20:30			20:30 Rücken			

**Preise:** Lektion 30 Minuten Fr. 15.- | Lektion 55 Minuten Fr. 20.- | Doppellektion 2x55 Minuten Fr. 30.- | Doppellektion 2x30 Minuten Fr. 20.-