

Montag	08.30 – 09.30 Pilates Mat	all level	Fabienne
	17.30 – 18.30 TRX & Pilates	all level/ beginner	Laura / Fabienne
	18.45 – 19.45 Pilates Mat	all level/ beginner	Salome / Fabienne
	20.00 – 21.00 Pilates Mat	all level	Salome / Fabienne
Dienstag	08.30 – 09.30 Pilates Allegro Reformer	all level	Ines
	09.45 - 10.45 Pilates Allegro Reformer/healthy back	beginner	Ines
	18.30 – 19.30 Pilates Mat	all level	Nathalie
	19.45 – 20.45 Pilates Mat (Engl.)	all level	Nathalie
Mittwoch			
	17.15 – 18.15 Yoga	all level	Laura
	18.30 – 19.30 Pilates Barre Workout	all level	Laura
Donnerstag	08.30 – 09.30 Pilates Mat	all level	Fabienne
	09.45 – 10.45 Pilates Mat	all level	Fabienne
	17.15 – 18.15 Pilates Allegro Reformer	all level	Ines
	18.30 – 19.30 Pilates Allegro Reformer	all level / beginner	Ines
Freitag	10.15 – 11.15 Pilates Allegro Reformer	all level/ challenge	Ines
	12.30 – 13.30 Pilates Allegro Reformer / Mat / Arc	all level	Ines / Laura
Samstag	09.15 – 10.15 TRX Suspension	all level	Tatiana
	10.30 - 11.30 Pilates Mat	all level	Tatiana
Sonntag	10.00 – 11.00 P. Yoga	all level	Yvonne

Basellandschaftliche Schulferien 2019: / 4.3. -17.4.- Fasnacht/ 15.4. -28.4.-Oster/1.7. – 11.8.-Sommer/ 30.9.- 13.10.-Herbst /23.12.-31.12.-Weihnachten. **Feiertage** (keine Std.): 1.1.-Neujahr/19.4.-Karfreitag/ 21.4.-Ostersonntag/ 22.4.-Ostermontag/ 24.12.-Heiligabend/ 25.12.-Weihnachten/31.12.-Silvester/1.1.2020 –Neujahr

Wir bitten alle Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen beim gebuchten Kurs eine Platzreservation vorzunehmen.

Online An- und Abmeldungen sind ab sofort und bis spätestens **3 Std.** vor Lektionsbeginn möglich.

Bitte vergessen Sie nicht, sich abzumelden, falls Sie eine Stunde nicht besuchen können!

Workshops 2019

Jeweils Freitag von 18.00 bis 20.00 Uhr . Kosten: 2 Std. Praxis, inklusive Schriftliche Unterlagen CHF 40.—

Workshop findet ab 4 Anmeldungen statt. Anmeldung ist bei Kursplan online möglich.

18. Januar	Aroma Yoga / Reinigung und Balance Ihrer Chakren mit Ätherischen Ölen.
15. Februar	Yoga für Einsteiger / Einführung: Asanas, Pranayama, Meditation.
29. März	Yoga & Pilates Arc für bewegliche und gesunde Wirbelsäule.
19. April	Pilates & Yoga für gesunde Schulter
17. Mai	Pilates mit dem Slide Pad.
07. Juni	Pilates mit dem Theraband
13., 20., 27. September, 04. Oktober / 4X CHF 160.-	Yoga für Hormonbalance Buchbar 4X zusammen (Kompensation ist möglich)
15. November	Aero Yoga / Aero Yoga ist ein vielseitiges Trainingsprogramm, bei dem alle bekannte Asanas werden teilweise in der Luft durchgeführt. Hier verbindet sich Aero Yoga-Akrobatik mit Hatha Yoga zu einem perfekten Zusammenspiel. Loslassen& Kraftaufbauen.
06. Dezember	Yin Yoga / Meditation / Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga Stil, der grossenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird.Im Yin Yoga verweilen wir mit entspannten Muskeln 3-5 Minuten in einer Asana. Dadurch wird Zug aufs Bindegewebe ausgeübt. Dies verbessert u.a. die Beweglichkeit, stärkt unsere Bänder, und beugt Verkürzungen im Gewebe vor.