



panian Sommerprogramm 2020

Fitness mit Patrizia, Nicole & Andrea

Montag 13./20./27. Juli und 10. August 2020
09.00 – 10.00 Bodytoning / Faszientraining mit BLACKROLL
10.15 – 11.15 Faszien-Yoga nach der Methode Liebscher & Bracht
Mitnehmen: eigene Matte, Faszien-Yoga: Socken, Bodytoning: Turnschuhe
Anmeldung: 078 617 58 51 / info@nicolastique.ch (www.nicolastique.ch)
Nicole Hottinger, Faszien-Yoga und BLACKROLL-Trainerin / Bodytoning-Instruktorin

Mittwoch 15./22./29. Juli und 12. August 2020
17.30 – 18.15 Kids Yoga (6-11 jährige)
18.30 – 19.30 Yoga für alle
Anmeldung: 079 339 54 30 / andrea@pique.ch (www.ajapa.ch)
Mitnehmen: eigene Matte, Kissen, Decke
Andrea Piqué, Yoga- und Kinderyoga-Lehrerin

Donnerstag 16./23./30. Juli und 13. August 2020
08.45 – 09.45 Pilates sanft für Frauen (auch schwangere Frauen/Rückbildung)
10.00 – 11.00 Pilates sanft für Männer
19.00 – 20.00 Pilates gemischte Gruppe
Mitnehmen: eigene Matte, Kissen
Anmeldung: 076 523 62 37 / patrizia.plaz@gmx.ch (www.pilates-patriziaplaz.com)
Patrizia Plaz, dipl. Pilates-Instruktorin

In der Woche vom 03. – 07. August bieten wir bei schönem Wetter ein Outdoor-Spezialprogramm an. Mehr Infos auf www.panian.ch

Ort: Sala Polivalenta, Salouf
Kosten: 15.-/Lektion, Kids Yoga 12.-/Lektion, Bezahlung vor Ort
Anmeldung: Eine Anmeldung per Telefon, Whatsapp oder E-Mail bei der jeweiligen Kursleiterin ist aufgrund der Coronasituation zwingend nötig.

Wir freuen uns auf viele tolle Fitnesslektionen und einen wundervollen Sommer mit euch!
Alle Infos sind auch auf www.panian.ch zu finden.