

# REDUZIERTES SOMMERPROGRAMM

**11. bis 15. Juli & 8. bis 12. August 2022**

## **MONTAG**

---

17.45 Rücken- und Haltungstraining Yvonne

---

19.00 Pilates Yvonne

---

## **MITTWOCH**

---

20.15 BauchBeinePo Regula

---

## **DONNERSTAG**

---

19.00 YogiLatesFlow Regula/Barbara

---

## **FREITAG**

---

8.30 Rücken- & Haltungstraining Yvonne/Barbara

---

**Vom 18. Juli bis 5. August machen wir Sommerpause.**

Ab **Montag, 15. August 2022** finden alle Lektionen  
gemäss regulärem Stundenplan wieder statt.

Wir wünschen allen eine schöne Sommerzeit!

**Euer Allegria-Team**