ALLEGRIA
YOGA, PILATES AND MORE

REDUZIERTES HERBSTPROGRAMM

Vom 29. September bis 19. Oktober 2025

MONTAG

17.45 Rücken- und Haltungstraining	Yvonne
19.00 Pilates	Yvonne
20.15 StepAerobic & Bauchtraining (Woche 1 & 2 im 4/4 Takt, Woche 3 im 3/4 Takt)	Regula/Barbara

DONNERSTAG

08.30 Rücken- & Haltungstraining	Regula/Barbara
19.00 YogiLatesFlow	Regula/Barbara

Wiederbeginn mit regulärem Stundenplan
Montag 20. Oktober 2025

Wir wünschen allen eine farbenfrohe Herbstzeit
und freuen uns auf Euren Besuch.
Euer Allegrìa-Team

Rheinaustrasse 8 · 7320 Sargans · T 081 723 25 22 · info@allegria-sargans.ch
www.allegria-sargans.ch