ALLEGRIA
YOGA, PILATES AND MORE

REDUZIERTES HERBSTPROGRAMM

Vom 26. September bis 09. Oktober 2026

MONTAG	
17.45 Rücken- und Haltungstraining	Yvonne
19.00 Pilates	Yvonne
Mittwoch	
20.15 Step-Aerobic & Bauchtraining	Regula
DONNERSTAG	
08.30 Rücken- & Haltungstraining	Regula
19.00 YogiLatesFlow	Regula

Vom 12. bis 16. Oktober 2026 bleibt das Allegria ausnahmsweise ferienhalber geschlossen.

Ab Montag, 19. Oktober 2026 sind wir wieder mit viel Freude für Euch da!

Wir wünschen allen eine farbenfrohe Herbstzeit und freuen uns auf Euch!

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