

**Bewegung in den
Dance Light Studios**
Glabachstrasse 119 | Zürich



Pilates-Training – Ganzkörpertraining für Haltung und Muskulatur

Di	12:00 – 13:00	8.5. – 2.10., 17x
Di	19:00 – 20:00	8.5. – 2.10., 17x
Mi	9:30 – 10:30	9.5. – 3.10., 17x
Do	9:30 – 10:30	17.5. – 4.10., 16x

Rückengymnastik für Frauen – für Rücken, Beckenboden und Grundkondition

Di	14:00 – 15:00	8.5. – 2.10., 17x
Do	18:00 – 19:00	17.5. – 4.10., 16x

Pilates-Fit-Mix – Ganzkörpertraining kombiniert mit Dehnen

Mi	19:00 – 20:00	16.5. – 3.10., 16x
-----------	----------------------	--------------------

Fitgymnastik für Frauen – Förderung der Kondition und Koordination

Mo	18:30 – 19:30	7.5. – 1.10., 15x
-----------	----------------------	-------------------



Jonglieren – aktives Mentaltraining mit Erfolgsgarantie

Do 3.5. – 14.6., 4x, 19:00 – 20:30

Stimmschulung

Di 22.5. – 26.6., 6x, 18:45 – 20:15

Machtstrategien für Frauen im Beruf

Mo 28.5., 9:00 – 13:00 & 14:00 – 17:00

Lebensfreude und Humor – entdecke deine Quelle!

Sa 2.6., 9:30 – 12:30 & 13:00 – 16:00

Körpersprache verstehen und anwenden

Sa 16.6., 9:00 – 12:00 & 13:00 – 15:00

So überwinden Sie den inneren Schweinehund

Fr 22.6., 9:00 – 13:00 & 14:00 – 17:00

Passe ich mich dauernd an oder lebe ich schon?

Sa 23.6., 9:00 – 13:00 & 14:00 – 17:00

Mit Leichtigkeit durch den Alltag

Sa 23.6., 9:30 – 11:30

Richtiges Aufräumen für eine nachhaltige Ordnung die Spass macht

Mo 4.6. – 11.6., 2x, 18:30 – 20:00