



# NiSa

BodyMindSoul-Center  
Yoga Dance Workout Health  
Zelglimatte 3, CH-6260 Reiden  
[www.nisa-center.ch](http://www.nisa-center.ch)

# Sommerstundenplan

## 10.07. bis 19.08.23

### Montag

09:00 - 10:00 Uhr Pilates  
  
18:00 - 18:45 Uhr Circle-Training  
19:00 - 20:15 Uhr Yang Yin Yoga  
19:00 - 19:45 Uhr Jumping move  
20:00 - 21:00 Uhr Bungee-Workout  
20:15 - 21:00 Uhr Atem & Meditation

### Dienstag

07:30 - 08:00 Uhr Atem & Meditation  
08:00 - 09:15 Uhr Hatha Yoga  
12:00 - 13:00 Uhr Aerial Smooth  
  
18:00 - 19:15 Uhr Hatha Yoga  
19:15 - 20:15 Uhr Qigong  
19:30 - 21:00 Uhr Aerial Yoga

### Mittwoch

07:30 - 08:00 Uhr Atem & Meditation  
08:00 - 09:00 Uhr Hatha Yoga  
  
17:00 - 18:00 Uhr Jumping Kids  
17:15 - 18:15 Uhr CHOREO-D. Kids  
18:15 - 19:00 Uhr Circle-Training  
18:30 - 19:45 Uhr Contemp. Dance  
19:15 - 20:15 Uhr Bungee-Workout

### Donnerstag

07:30 - 08:00 Uhr Atem & Meditation  
08:00 - 09:00 Uhr Yoga für Senioren  
09:30 - 11:00 Uhr Yin Yoga  
12:15 - 13:15 Uhr Yoga über Mittag  
  
17:15 - 18:15 Uhr Aerial Kids  
18:30 - 19:45 Uhr Aerial Smooth  
19:00 - 20:00 Uhr Bungee-Workout  
20:00 - 21:30 Uhr Yin Yoga

### Freitag

08:00 - 08:45 Uhr Jumping m/b  
09:00 - 10:00 Uhr Pilates

### Samstag

09:00 - 09:45 Uhr Jumping m/b  
10:00 - 11:30 Uhr Yin Yoga

**Anmeldung erforderlich:**  
[bodymindsoul@nisa-center.ch](mailto:bodymindsoul@nisa-center.ch)

**Die Kurse finden ab 3 TN statt.**

**Informationen zu den einzelnen Kursen findest Du auf:**  
[www.nisa-center.ch](http://www.nisa-center.ch)

**Wir freuen uns auf Dich!**  
Dein NiSa-Team