

# Unisonotraining ab 1.01.2020

## Bewegungshaus Unisono

an der Marktgasse 24 / Stadthausstrasse 61

8400 Winterthur

Telefon 052 233 55 68, [www.bewegungshaus-unisono.ch](http://www.bewegungshaus-unisono.ch)

### Montag

09.00 - 10.00	Unisonotraining sanft	Jacqueline Huber
10.00 - 11.00	Unisonotraining intensiv	Jacqueline Huber
12.15 - 13.15	Unisonotraining intensiv	Helga Fröhli
18.30- 19.30	Unisono Pilates + TRX	Helga Fröhli
19.30- 20.30	Unisono Pilates Matte	Helga Fröhli

### Dienstag

09.00 - 10.00	Unisonotraining sanft	Ruth Wälchli
10.00 - 11.00	Unisonotraining sanft	Ruth Wälchli
11.00 - 12.00	Unisono Bellicon sanft *	Sabine Ammann
14.00 –15.00	Unisono Medical Yoga *	Sabine Ammann
17.30- 18.30	Unisonotraining intensiv	Corinne Fechtig
18.30 - 19.30	Unisono Slings Myofasiales Training®	Corinne Fechtig

### Mittwoch

08.00 - 09.00	Unisonotraining sanft	Jacqueline Huber
09.00 - 10.00	Unisonotraining sanft	Jacqueline Huber
10.00 - 11.00	Unisonotraining intensiv	Jacqueline Huber
18.00 - 19.00	Bellicon Move * <b>Anmeldung erforderlich</b>	Sabine Ammann

### Donnerstag

09.00 - 10.00	Unisonotraining intensiv	Corinne Fechtig
10.00 - 11.00	Unisonotraining sanft	Corinne Fechtig
12.15 - 13.15	Unisono Slings Myofasiales Training®	Corinne Fechtig
18.00 - 19.00	Unisonotraining intensiv	Jacqueline Huber
19.00 - 20.00	Unisonotraining intensiv	Jacqueline Huber

### Freitag

09.00 - 10.00	Unisonotraining sanft	Jacqueline Huber
10.00 - 11.00	Unisonotraining intensiv	Jacqueline Huber
12.15 - 13.15	Unisonotraining intensiv	Jacqueline Huber

\* Diese Stunden finden während den Schulferien nicht statt

### Spiraldynamik® Einzelstunden auf Voranmeldung

**Bitte beachten Sie:** Ausserhalb der Ladenöffnungszeiten erreichen Sie das UNISONO über die Stadthausstrasse 61