

Aerobic

Rigmor Denz

PILATES and YOGA

rigmor.denz@gmx.at



Yoga

Herbst 2020

Yoga am Abend:

Montag: 1 Kurs 17.30 Uhr – 18.45 Uhr

2 Kurs 19.00 Uhr – 20.15 Uhr

Ort: Kindergarten Minderach in Schwarzach

Kurs: 13 Einheiten € 156.-

Termine: 14. Sept., 21. Sept., 28. Sept., 5. Oktober, 12. Oktober, 19. Oktober,
2. November, 9. November, 16. November, 23. November, 30. November, 7. Dezember,
14. Dezember

Bitte um Anmeldung!

Ich freue mich, wenn du dabei bist! *Namaste'*

Yoga am Vormittag.

Donnerstag: 8.30 Uhr – 9.45. Uhr

Ort: Böhler Areal (Gardinen Böhler) in Wolfurt/Rickenbach, Dornbirnerstraße 5-8, Bewegungsräume der Gemeinde Wolfurt 2. Stock

Kurs: 13 Einheiten € 156.-

Termine: 17. September, 24. September, 1. Oktober, 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober,
5. November, 12. November, 19. November, 26. November, 3. Dezember, 10. Dezember, 17.
Dezember

Bitte um Anmeldung!

Ich freue mich, wenn du dabei bist! *Namaste'*

Anmeldung und Information: Matte und Decke mitbringen!

Rigmor Denz

Schlattweg 22 6858 Schwarzach

mobil. 0664/188 90 85

mail. rigmor.denz@gmx.at

www.rigmordenz.com

Bankverbindung: Hypo Landesbank: IBAN: AT19 5800 0101 3577 8041

Rigmor Denz: Aerobic, Rücken, Pilates, Yoga, Schmerzfrei Leben, Traditionelle Thaimassage, Geistige Wirbelsäulenausrichtung, Heilmagnetismus, Schröpfen, Seh- & Augentraining