

## Sportangebot HS (20.09. - 19.12.2021)

Kein HSCL-Betrieb:

- Fr, 1.10. ab 16.00 Uhr - So, 3.10.21 (St. Leodegar am 2.10.21)
- So, 31.10. ab 16.00 Uhr - Mo, 1.11.21 (Allerheiligen am Mo, 1.11.21)
- Di, 7.12. ab 16.00 Uhr - Mi, 8.12.21 (Maria Empfängnis am Mi, 8.12.21)
- Mo, 20.12. - So, 2.1.22 (Weihnachtspause)



BallettStadt, Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern

Raum Zeit	Neustadt 1 Montag	Neustadt 2 Montag	Neustadt 1 Dienstag	Neustadt 2 Dienstag	Neustadt 1 Mittwoch	Neustadt 2 Mittwoch	Neustadt 1 Donnerstag	Neustadt 2 Donnerstag	Neustadt 1 Freitag	Neustadt 2 Freitag	Neustadt 1 Samstag	Neustadt 2 Samstag
07.00 - 08.00					Hatha Yoga Claudia Zimmermann 07.30 - 08.30 Uhr							
08.00 - 09.00	Yoga Vinyasa Flow Catherine Spinnerler 08.30 - 09.30 Uhr											
09.00 - 10.00	Yoga Vinyasa Flow Celine Brunner 09.45 - 10.45 Uhr								Yoga Vinyasa Flow Silvana Sicilia 09.00 - 10.00 Uhr			
10.00 - 11.00							Yoga Vinyasa Flow Bryan Portmann 10.45 - 11.45 Uhr		Yoga Vinyasa Flow Silvana Sicilia 10.15 - 11.30 Uhr			Kurs Yoga Karin Udvardi 09.30 - 12.30 Uhr
11.00 - 12.00												
12.00 - 13.00	Pilates Christine Hanin 12.10 - 13.10 Uhr		Yoga Vinyasa Flow Fortgeschrittene Karin Udvardi 12.10 - 13.10 Uhr		Pilates Hana Javorská 12.10 - 13.10 Uhr	Hatha Yoga Mirjam Peter 12.20 - 13.20 Uhr	Yin Yoga Bryan Portmann 12.00 - 13.15 Uhr	Pilates Mattia Guglielmo 12.20 - 13.20 Uhr				
13.00 - 14.00			Yoga Vinyasa Flow Karin Udvardi 13.30 - 14.30 Uhr									
14.00 - 15.00												
15.00 - 16.00												
16.00 - 17.00		Yin Yoga Silvana Sicilia 16.30 - 17.45 Uhr										
17.00 - 18.00						Yoga Nidra Edith Schöpfler 17.50 - 18.50 Uhr		Yoga Vinyasa Flow Catherine Spinnerler 17.30 - 18.45 Uhr				
18.00 - 19.00												Kurs Ballett Andrea Thompson 18.15 - 19.30 Uhr
19.00 - 20.00					Kurs Ballett Berwert Adriana 18.45 - 20.00 Uhr							
20.00 - 21.00		Hatha Yoga Lea Frei 20.15 - 21.30 Uhr		Kurs Modern Dance Berwert Adriana 20.10 - 21.25 Uhr						Kurs Modern Dance Andrea Thompson 20.00 - 21.15 Uhr		
21.00 - 22.00												

Geplante Trainingsdaten, allfällige Änderungen sowie Informationen zur Anmeldung siehe Webseite, [www.hscl.ch](http://www.hscl.ch)  
Zutritt zum HSCL Sportangebot nur mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!