

Sportangebot HS20 (14.09. - 20.12.2020)

Kein HSCL-Betrieb:

- Do, 01.10. ab 16.00 Uhr - So, 04.10.20 (St. Leodegar)
- Sa, 31.10. ab 16.00 Uhr - So, 01.11.20 (Allerheiligen)
- Mo, 07.12. ab 16.00 Uhr - Di, 08.12.20 (Maria Empfängnis)
- Mo, 21.12.20 - So, 03.01.21 (Weihnachtspause)

BallettStadt, Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern

Raum	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1 od. 2	Neustadt 1 od. 2
Zeit	Montag	Montag	Dienstag	Dienstag	Mittwoch	Mittwoch	Donnerstag	Donnerstag	Freitag	Freitag	Samstag	Samstag
08.00 - 09.00	Yoga Vinyasa Flow Céline Brunner 08.30 - 09.30 Uhr				Hatha Yoga Claudia Zimmermann 07.30 - 08.30 Uhr							
09.00 - 10.00	Yoga Vinyasa Flow Céline Brunner 09.45 - 10.45 Uhr								Yoga Vinyasa Flow Silvana Sicilia 09.00 - 10.00 Uhr		KURS Yoga Grundlagen 09.30 - 12.30 Uhr 10.10.20 Raum Neustadt 1	KURS Mindfulness-Based Stress Reduction 09.30 - 12.00 Uhr Raum Neustadt 2
10.15 - 11.15						Yoga Vinyasa Flow Bryan Portmann 10.45 - 11.45 Uhr		Yoga Vinyasa Flow Silvana Sicilia 10.15 - 11.30 Uhr				
12.10 - 13.10	Pilates Christine Hanin		Yoga Vinyasa Flow Fortgeschrittene Karin Udvardi		Pilates Christine Hanin		Yin Yoga Bryan Portmann 12.00 - 13.15 Uhr	Pilates Mattia Guglielmo 12.20 - 13.20 Uhr	KURS Autogenes Training 12.15 - 13.15 Uhr 16.10. -04.12.20			
13.30 - 14.30			Yoga Vinyasa Flow Karin Udvardi									
15.15 - 16.15												
16.30 - 17.30		Yin Yoga Catherine Spinnler 16.30 - 17.45 Uhr					Yoga Vinyasa Flow Gabriela Steiner		Pilates Catherine Spinnler 16.15 - 17.15 Uhr			
17.45 - 18.45						Yoga Nidra Edith Schöpfer 17.50 - 18.50 Uhr			Yoga Vinyasa Flow Catherine Spinnler 17.30 - 18.45 Uhr			
19.30 - 20.45		Hatha Yoga Andrea Habermacher 20.15 - 21.30 Uhr							KURS Ballett 19.00 - 20.15 Uhr			
20.45 - 22.00									KURS Modern Dance 20.25 - 21.40 Uhr			

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