



KURSPLAN



MO

17.30 Uhr: Bodega moves® (BBP meets Yoga)
18.45 Uhr: Active move fit (Full Body Workout)
20.00 Uhr: Soul Flow (Yoga)

DI

9.00 Uhr: Active Family move fit (mit Kind)
18.00 Uhr: Pilates Reformer on the mat
19.15 Uhr: Full Body Pilates Sculpt

MI

6.15 Uhr: Early Energy Flow (Yoga)
10.00 Uhr: Bodega moves® (BBP meets Yoga)
17.30 Uhr: Fit für den Rücken

DO

7.30 Uhr: Yogilates (Strong & Stretch)
18.15 Uhr: Active move fit (Full Body Workout)
19.30 Uhr: Soul Flow (Yoga)

FR


10.00 Uhr: Pilates mix
15.00 Uhr: Family Kinderyoga (3-5 J.) **ab 9.1.26**
16.30 Uhr: Kinderyoga (6-8 J.) **ab 9.1.26**

SA

8.00 Uhr: Yogilates (Strong & Stretch)
9.30 Uhr: Active move fit (Full Body Workout)
Aerial Yoga - coming soon

SO

8.45 Uhr: Sunday Yoga
verschiedene Workshops
Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga / Pilates
für Dienstagmorgen gerne auf Anfrage
alle Programmänderungen unter Vorbehalt!





babs-move

be active. be soul.



babs-move

Ganzheitliche Bewegung mit Herz, Energie und Leichtigkeit.
Ein Ort, an dem du Kraft tankst, runterkommst und dich selbst stärkst.

Be active. Be soul.

Unser Motto: Body & Mind in Balance. Jede Stunde verbindet Bewegung mit Achtsamkeit – für mehr Power und Wohlfühl im Alltag.

Was dich erwartet

Yoga & Pilates, funktionelles Training, Rückbildungs- & Schwangerschaftsyoga, Personal Training.
Ob dynamisch, kraftvoll oder entspannt – hier findest du dein perfektes Workout.

Du bist

Jemand, der sich gerne bewegt – egal ob sportlich, neugierig, jung oder alt, Anfänger oder erfahren. Für Mamas, Papas, Yogis, Kraftmenschen, Erholungssuchende und alle, die sich etwas Gutes tun möchten.

Egal wo du stehst: **Du bist herzlich willkommen.**

Wir freuen uns auf dich.
Babs & Team

babs-move gmbh
im Zentrum 1a, 5614 Sarmenstorf
079 799 56 14 ,info@babs-move.ch
www.babs-move.ch