

TriYoga FussReflex

Silvia Schönauer-Koster
 Gass 21, 9050 Appenzell Steinegg
 071 787 23 06 / 077 401 00 94
 e-Mail: info@triyoga-fussreflex.ch
 www.triyoga-fussreflex.ch

TriYoga®-Kurse 2019

| | | | |
|----|---------------|-----------------|---------------------------|
| MO | 08.00 – 09.30 | L1+2 | 19.30 – 21.00 |
| DI | 08.00 – 09.30 | 12.05 – 13.05*) | 19.30 – 21.00 |
| MI | | | 19.30 – 21.00 Männer-Yoga |
| DO | 06.00 – 07.00 | 16.30 – 18.00 | |
| FR | 09.00 – 10.30 | Senioren-Yoga | |

*) Gymnastik-Raum Wühre, Appenzell

Versäumte Lektionen können in einer anderen Stunde, im Semester oder Quartal vor- oder nachgeholt werden. Verfallene Stunden werden nicht zurückerstattet.

Kursdauer und Preise:

| | | | | |
|------------|---------------------------|--------|---------|-----------|
| Jahres-Abo | MO 7.1. – SA 21.12.2019 | 38 Wo. | à 20.-- | Fr. 760.— |
| Semester: | MO 7.1. – SA 22.6.2019 | 21 Wo. | à 21.-- | Fr. 441.— |
| | MO 12.8. – SA 21.12.2019 | 17 Wo. | à 21.-- | Fr. 357.— |
| Quartal: | MO 7.1. – MO 8.4.2019 | 12 Wo. | à 23.-- | Fr. 276.— |
| | DI 23.4. – SA 22.6.2019 | 9 Wo. | à 23.-- | Fr. 207.— |
| | MO 12.8. – SA 5.10.2019 | 8 Wo. | à 23.-- | Fr. 184.— |
| | MO 21.10. – SA 21.12.2019 | 9 Wo. | à 23.-- | Fr. 207.— |

10-er Abo Fr. 280.-- Gültig 1 Jahr / 1 Schnupperlektion Gratis
 Die meisten Krankenkassen übernehmen einen grossen Teil der Kosten.

Ferien:

| | |
|-------------------|----------------------------|
| Sportferien: | SA, 2.3. – SO, 10.3.2019 |
| Frühlingsferien: | SA, 6.4. – MO, 22.4.2019 |
| Sommerferien: | SA, 29.6. – SO, 11.8.2019 |
| Herbstferien: | SA, 5.10. – SO, 20.10.2019 |
| Weihnachtsferien: | SA, 21.12. – SO, 5.1.2019 |

Feiertage:

| | | | |
|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------------------------|
| Auffahrt: | DO, 30.5. – 2.6.2019 | -> MI 29.5. | 06.00 Früh-Yoga 13.30 SeniorenYoga |
| Pfingstmontag: | MO, 10.6.2019 | | |
| Fronleichnam: | DO, 20.6.2019 | -> MI 19.6. | 06.00 + 16.30 |
| Maria Himmelfahrt: | DO, 15.8.2019 | -> MI 14.8. | 06.00 + 16.30 |
| Viehschau: | DI, 1.10.2019 | -> KEIN | Mittags-Yoga |
| Allerheiligen: | FR, 1.11.2019 | SeniorenYoga | DO 31.10. - 09.00 |