



PERSONALTRAINING
CYCLING

DRENPA
EMPOWER YOURSELF · BE YOU

GRUPPENKURSE
YOGA



AKTIVWOCHE

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

10. Januar 2022 – 30. Januar 2022

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
6.30	YOGA.strenght [Livestream ▶ online]			CORE.strenght [Livestream ▶ online]	
7.15		LES MILLS BODYBALANCE			
9.00				LES MILLS BODYBALANCE	
12.15		YOGA LUNCH	FRESH AIR TRAINING <small>(Sportplatz Vaduz)</small>	LES MILLS BODYBALANCE	
18.00	TOTAL BODY [hit] [Livestream ▶ online]		LES MILLS RPM		LES MILLS sprint
18.30				LES MILLS BODYBALANCE	
19.30	LES MILLS BODYBALANCE	LES MILLS barre	LES MILLS RPM	YOGA NITE [Livestream ▶ online]	LES MILLS barre

TRAINING IM STUDIO

Im Studio gilt die 2G-Regel mit
Zertifikatspflicht
sowie weiterhin das bestehende
Hygiene- und Schutzkonzept.

FRESH AIR TRAINING

Bereits ab Januar trainieren wir wieder
jeden Mittwoch gemeinsam
draussen an der frischen Luft.

ONLINE TRAINING

Bei den mit [Livestream ▶ online] gekennzeichneten Stunden kannst du dich fürs Training auch bequem von zu Hause aus via ZOOM dazuschalten. Deine Teilnahme wird deinem Abo entsprechend abgebucht. Anmeldung pro Training bis spätestens 17.00 Uhr mittels Email an ramona@drenpa.com und du erhältst deine Zugangsdaten.