

**NEU: eine Online-Anmeldung ist erforderlich (Gruppen bis 14 Personen)**

**Montag**

08.55 - 09.50   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
10.05 - 11.00   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
12.15 - 13.10   Spiraldynamik® Fitness intensiv	Helga Fröhli
18.30 - 19.25   Pilates TRX®	Helga Fröhli
19.40 - 20.35   Pilates Matte	Helga Fröhli

**Dienstag**

09.00 - 09.55   Gymnastik & Spiraldynamik® sanft	Ruth Wälchli
10.10 - 11.05   Gymnastik & Spiraldynamik® sanft	Ruth Wälchli
17.15 - 18.10   Spiraldynamik® Fitness intensiv	Corinne Fechtig
18.25 - 19.20   Slings® Myofasiales Training	Corinne Fechtig

**Mittwoch**

08.00 - 08.55   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
09.10 - 10.05   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
10.20 - 11.15   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
18.00 - 18.55   bellicon® Move	Sabine Ammann

**Donnerstag**

09.00 - 09.55   Spiraldynamik® Training intensiv	Sabine Ammann
10.10 - 11.05   Spiraldynamik® Training sanft	Sabine Ammann
12.15 - 13.10   Slings® Myofasiales Training	Corinne Fechtig
18.00 - 18.55   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
19.10 - 20.05   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber

**Freitag**

08.55 - 09.50   Spiraldynamik® Training sanft	Jacqueline Huber
10.05 - 11.00   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber
12.15 - 13.10   Spiraldynamik® Training intensiv	Jacqueline Huber

**NEU:**

- ab 8 Juni 2020 ist eine **Online-Anmeldung pro Gruppen-Training notwendig!** Die **Online-Reservationsmöglichkeit ist auf unserer Website aufgeschaltet.** Es sind Anmeldungen bis 24 h vor dem jeweiligen Training möglich. Wenn das Datum oder die Zeit nicht ersichtlich ist sind bereits 12 Personen eingebucht, dann bitte den nächsten freien Slot wählen.
- **Spiraldynamik® Einzelstunden & Privatstunden allg. nur auf Voranmeldung.**  
Bitte kontaktieren Sie uns unter [info@bewegungshaus-unisono.ch](mailto:info@bewegungshaus-unisono.ch)
- **Bitte beachten Sie:** Ausserhalb der Ladenöffnungszeiten erreichen Sie das UNISONO Bewegungshaus über die Stadthausstrasse 61, Winterthur

**Bewegungshaus UNISONO**

Stadthausstrasse 61 | 8400 Winterthur | 2. Eingang über Marktgasse 24 möglich – Schuhhaus Peterhans (Lift)