

## BallettStadt - Belegungsplan: Ferientraining Sommer (03.06.-30.06. und 19.08.-15.09.2024)

Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern, 1. OG



Kein HSCL-Betrieb:

- Mo, 01.07. - 18.08. HSCL Sommerpause (NUR Trainings im Beachvolleyball, Krafttraining, Nordic Walking, Outdoor Fitness, Rudern, Seekajak und SUP, sowie Kurse/Camps finden statt)

- Mi, 31.07. ab 16.00 Uhr bis Do, 01.08. (Nationalfeiertag)

- Mi, 14.08. ab 16.00 Uhr bis Do, 15.08. (Maria Himmelfahrt)

- Mo, 09.09. ab 17.00 Uhr (HSCL TL-Treff)

Zeit	Raum	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
		Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2	Neustadt 1	Neustadt 2
07.00 - 08.00						Yoga Vinyasa Flow Céline Brunner 07.30 - 08.30 Uhr							
08.00 - 09.00		Yoga VinyasaFlow Aylin Sasseh 08.30 - 09.30 Uhr bis 24.6.24											
09.00 - 10.00										Hatha Yoga Mirjam Peter 08.45 - 10.00hr			
10.00 - 11.00													
11.00 - 12.00								Yoga Vinyasa Flow Bryan Portmann 10.45 - 11.45 Uhr					
12.00 - 13.00		Pilates Christine Hanin 12.10 - 13.10 Uhr		Yoga Vinyasa Flow Fortgeschr. K. Udvardi 12.10 - 13.10 Uhr		Pilates Jeanine Amet 12.10 - 13.10 Uhr bis 26.6.24	Hatha Yoga Mirjam Peter 12.20 - 13.20 Uhr	Yin Yoga Bryan Portmann 12.00 - 13.15 Uhr		Pilates Mattia Guglielmo 12.20 - 13.20 Uhr			
13.00 - 14.00													
14.00 - 15.00													
15.00 - 16.00													
16.00 - 17.00			Yin Yoga Catherine Spinnler 16.30 - 17.45 Uhr bis 24.6.24										
17.00 - 18.00										Yoga Vinyasa Flow Catherine Spinnler 17.30 - 18.45 Uhr			
18.00 - 19.00			Yoga Nidra Dagmar Fromherz 18.00 - 19.00 Uhr										
19.00 - 20.00										Yin Yoga Olive Haymoz 19.00 - 20.15 Uhr bis 27.6.24			
20.00 - 21.00			Hatha Yoga Lea Frei 20.15 - 21.30hr										
21.00 - 22.00													

Geplante Trainingsdaten, allfällige Änderungen sowie Informationen zur Anmeldung siehe Webseite, [www.hscl.ch](http://www.hscl.ch)  
 Zutritt zum HSCL Sportangebot nur nach vorgängiger Onlineanmeldung und mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!

Luzern, 31.05.24/JS