

03 Pilates & Yoga



Treffpunkt

BWZ Rapperswil-Jona

08.15 Uhr

Zimmer 401

Vormittag

08.30-10.00 Uhr

Pilates

10.00-11.30 Uhr

Yoga

11.35 Uhr

Sportbus ab Sonnenhof

Mittagessen

11.45-13.00 Uhr

Sportanlagen Grünfeld

Das gemeinsame Mittagessen ist von der Schule organisiert.

Nachmittag

13.00-16.30 Uhr

Spielturnier (Ultimate Frisbee, Unihockey und Fussball)

Mitbringen

- Bequeme Sportkleidung für Pilates und Yoga, inkl. Socken
- Decke / Tuch
- Sportkleider Nachmittag (outdoor)
- Sonnenschutz
- evtl. Regenschutz
- Wasserflasche

16.30 Uhr

Sportbus ab Grünfeld zum Bahnhof Rapperswil