

## Wochenplan OFT 9. März 26 bis 17. Mai 26

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p><b>Move Brig</b> <b>10.00-12.00</b> Contemporary mit Helene Renoux 10.3./17.3./24.3./31.3/ 7.4./14.4./21.4./28.4/5.5. 19.5. nachholen einer Std</p>		<p><b>Fame Visp</b> <b>10.00-12.00</b> Ballett mit Pornpim Karchai 12.3./26.3./2.4./ 9.4./ 16.4./23.4./30.4./ 7.5.</p>		<p><b>21. März 2026</b> <b>10.00-12.00</b> Personaltraining mit Sofia Rüttimann im Stadtfitness Brig</p>	
					<p><b>11. April 26</b> 10.00-12.00 Move Brig Movement Flow mit Irina</p>	
					<p><b>25. April 26</b> <b>10.00-12.00</b> Move Brig Körpertraining mit Sara</p>	
	<p><b>Artichoc Brig</b> <b>16.45-17.45</b> Hip Hop mit Sonja 10.3./17.3./24.3. <b>17.45-18.45</b> Hip Hop mit Larissa 10.3. Hip Hop mit Giada beide Stunden 17.3./24.3./31.3/ 7.4./14.4./21.4./28.4/ 5.5.</p>				<p><b>2. Mai 26</b> 10.00-12.00 Artichoc Brig Pilates Reformer</p>	

An den Samstagtrainings können alle OFT Tänzer:innen teilnehmen, ausser am 2.5.26. Anmeldungen im Chat.  
Die Kosten von Fr. 15.- sind bar vor Ort zu begleichen.

**5. & 7. Mai:** Persönliche **Feedback Gespräche mit Irina** während den Lektionen.