

September 2021

GroupFitness Programm Herbst-Winter 2021/22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00-8.55 Power Toning Sabine	8.00-8.55 Rückenfit Manuela	8.00-8.55 Power Toning Manuela	8.00-8.55 BODYART Flow Sonja	8.00-8.55 HOT IRON Sabine		
9.00-9.55 Power Yoga Sabine	9.00-9.55 HOT IRON Manuela	9.00-9.30 M.A.X. Manuela	9.00-9.55 ZUMBA / HIIT the Beat Sabine / Sonja	9.30-10.25 Pilates Joëlle	9.30-10.00 M.A.X. Team	9.00-10.00 Spinning* Team
			10.00-10.55 Spinning Doris		10.05-11.00 TRX Functional Team	10.30-11.25 Pilates/Yoga/BODYART Team
18.00-18.55 Step Denise	18.00-18.55 BODYART Flow Sonja	17.45-18.45 BODYART Postnatal ^{Spezial} Sonja		18.30-19.30 Spinning* Patrick		
19.00-19.30 M.A.X. Sonja	19.00-19.40 QiGong Sonja	19.00-19.55 HOT IRON Sabine	19.00-19.55 FunTone Corina			
19.40-20.35 TRX Strength & Flow Sonja						



*Spinning am Freitag und Sonntag vom 10. Oktober 2021 - 10. April 2022

Bitte beachte das aktuelle Corona-Schutzkonzept. Wir stützen uns auf die Vorgaben von BAG und BASPO und setzen alle Massnahmen gemäss Empfehlungen der Verbände SFGV und BGB Schweiz um.

Für die Teilnahme im BODYART Postnatal bitten wir die aktuellen Kursdaten auf der Webseite zu berücksichtigen. Der Kurs findet in 10er Staffeln statt, auf Anmeldung.

Bei Fragen zum Angebot und für Auskünfte, freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme.