

GroupFitness Programm Herbst/Winter 2023/24

September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.30-9.25 Power Toning Sabine	8.00-8.55 Rückenfit Sonja	8.00-8.55 Power Toning Manuela	8.00-8.55 BODYART Flow Sonja	8.00-8.55 HOT IRON Sabine		
9.30-10.25 Power Yoga Sabine	9.00-9.55 HOT IRON Manuela	9.00-9.55 TRX Stability Manuela		9.30-10.25 Pilates Inna	9.30-10.00 M.A.X. Team	9.00-10.00 Spinning^{HW} Team
			10.00-10.55 Spinning Cornelia		10.05-11.00 TRX Functional Team	10.30-11.25 Body & Mind^{BM} Team
18.00-18.55 Step Denise	18.00-18.55 BODYART Flow Sonja	17.45-18.45 BODYART Postnatal ^{Spezial} Sonja	18.00-18.55 Pilates Sonja	18.30-19.30 Spinning^{HW} Team		
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 Power Toning Corina			
19.40-20.35 TRX Strength & Flow Sonja			20.00-20.55 ZUMBA Sabine			



Spinning^{HW} am Freitag und Sonntag vom 8.10.23 - 24.3.2024 im Angebot.

Body & Mind^{BM} am Sonntagmorgen: Pilates, Power Yoga, BODYART, Yoga mit TRX, DAYO oder YONGA, gemäss Programm.

BODYART Postnatal: Termine noch offen. Bei Interesse bitte kontaktieren.

Life Balance & TCM Praxis GmbH

Böllistrasse 422 | 5072 Oeschgen | T +41 79 555 07 01 | info@lifebalance-fitness.ch | lifebalance-fitness.ch