

Gruppenkursangebot 01.01.2018



Fitness	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.30 – 07.30		Pump Doris					
06.45 – 07.45	Yoga Nidra Agnes						
08.45 – 09.55		Yoga Agnes					
09.00 – 09.55	Bauch Intensiv Fabian	Fascien Training Sibylle*	Pilates Susanne	Rücken-Fit Kai	Zumba Clarice		
10.00 – 10.55	Jump-it Int.1* Yvonne / Corinne (Voranmeldung)						
10.00 – 10.55	Pilates Clarice	Zumba Clarice	Body Toning Corinne	Fit Forever Sandra	Bauch Beine Po Clarice		
10.15 – 11.45						Bootcamp meets Cross Fitness Renato* (Voranmeldung)	
11.00 – 12.00							Sonntags Special Gemäss Aushang

12.15 – 13.00	Fatburner Intervall Corinne	4D Pro Yvonne	Jump-it * Int 2 Yvonne (Voranmeldung)	Antara Yuliya	Body Toning Yuliya	Grün Vitaltraining Orange Kräftigung Rot Kraft-Ausdauer - Intensiv Blau Choreography * Kaminraum / Crossfitraum Treffpunkt an der Fitnessbar Jump-it Int1: Einsteiger oder alle die es etwas ruhiger angehen wollen. Jump-it Int2: Intensives Cardio Training	
17.30 – 18.30				Yoga Hatha Agnes *			
18.15 – 19.45	Cross Fitness Hartmut* (Voranmeldung)						
18.15 – 19.10	ZUMBA Jaqueline	Pump Yvonne	Jump-it * Int 2 Yvonne (Voranmeldung)		TRX Yvonne		
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut* (Voranmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo	Pilates Elena *	Fascien Training Yvonne oder Sibylle*		Cycling Yvonne		
						Aquabasilea Fitness Öffnungszeiten - Täglich von 06.30 Uhr - 22.00 Uhr www.aquabasilea.ch info@aquabasilea.ch Tel: 061 826 24 25	