

Gruppenkursangebot Sommerferien

Woche 27 (03.07.2017 – 09.07.2017)

Fitness	Montag 03.07.	Dienstag 04.07.	Mittwoch 05.07.	Donnerstag 06.07.	Freitag 07.07.	Samstag 08.07.	Sonntag 09.07.
08.45 – 09.55		Yoga Agnes				Es finden keine Kurse statt.	
09.00 – 09.55	Bauch Intensiv Fabian		Pilates Susanne	Rückenfit Kai	ZUMBA Clarice		
10.00 – 10.55	Pilates Clarice	ZUMBA Clarice	Body Toning Clarice	Fit Forever Corinne	Bauch Beine Po Clarice		
11.00 – 11.55							M.A.X. Mirjam
12.15 – 13.00	Fatburner Intervall Corinne	M.A.X. Mirjam	Jump-It NEU Yvonne	Antara Yuliya	4D Pro Yvonne		
18.15 – 19.10	ZUMBA Jolanda	Pump Yvonne	4D Pro Yvonne (Voranmeldung)	Antara Yuliya	TRX Yvonne		
	Cross Fitness Hartmut (Voranmeldung)						
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut (Voranmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo	Yoga Susanne	Fascien Training Niels				

Gruppenkursangebot Sommerferien

Woche 28 (10.07.2017 – 16.07.2017)

Fitness	Montag 10.07.	Dienstag 11.07.	Mittwoch 12.07.	Donnerstag 13.07.	Freitag 14.07.	Samstag 15.07.	Sonntag 16.07.
08.45 – 09.55		Yoga Agnes				Es finden keine Kurse statt.	
09.00 – 09.55	Bauch Intensiv Fabian		Pilates Susanne	Rückenfit Kai	ZUMBA Clarice		
10.00 – 10.55	Jump – it NEU Yvonne	ZUMBA Clarice		Fit Forever Corinne	Bauch Beine Po Clarice		
11.00 – 11.55							Yoga Agnes
12.15 – 13.00	M.A.X. Mirjam	Bauch Beine Po Yuliya	Jump – It NEU Yvonne (Voranmeldung)	Antara Yuliya	4D Pro Yvonne		
18.15 – 19.10	ZUMBA Jaqueline	PUMP Yvonne	Jump – It NEU Yvonne (Voranmeldung)	Antara Yuliya	Cycling Yvonne		
	Cross Fitness Hartmut (Voranmeldung)						
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut (Voranmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo		Fascien Training Niels				

Gruppenkursangebot Sommerferien

Woche 29 (17.07.2017 – 23.07.2017)

Fitness	Montag 17.07.	Dienstag 18.07.	Mittwoch 19.07.	Donnerstag 20.07.	Freitag 21.07.	Samstag 22.07.	Sonntag 23.07.
09.00 – 09.55	Bauch Intensiv Fabian	Fascien Sybille	Pilates Susanne	Rückenfit Kai	Power Yoga Doris	Es finden keine Kurse statt.	
10.00 – 10.55	Jump – It NEU Yvonne	ZUMBA Jaqueline	Pump Doris	Fit Forever Sandra	Bauch Beine Po Doris		
11.00 – 11.55							Gemäss Spezial Aushang
12.15 – 13.00	Tabata Intervall Sandra	M.A.X. Mirjam	Jump –it NEU Yvonne	Antara Yuliya	Body Toning Yuliya		
18.15 – 19.10	ZUMBA Jaqueline	Pump Yvonne	4D Pro Yvonne (Vor Anmeldung)	Antara Yuliya	TRX Yvonne		
	Cross Fitness Hartmut (Vor Anmeldung)						
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut (Vor Anmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo	Pilates Sibylle	Fascien Training Sandra				

Gruppenkursangebot Sommerferien

Woche 30 (24.07.2017 – 30.07.2017)

Fitness	Montag 24.07.	Dienstag 25.07.	Mittwoch 26.07.	Donnerstag 27.07.	Freitag 28.07.	Samstag 29.07.	Sonntag 30.07.
08.45 – 09.55		Yoga Agnes				Es finden keine Kurse statt.	
09.00 – 09.55	Bauch Intensiv Fabian		TRX meet Pilates Susanne	Rückenfit Agnes	Power Yoga Doris		
10.00 – 10.55	Yoga Nidra Agnes	Jump – It NEU Yvonne	Body Toning Yuliya	Fit Forever Sandra	Step and Tone Doris		
11.00 – 11.55							Gemäss Spezial Aushang
12.15 – 13.00	Fatburner Yuliya	Bauch Beine Po Yuliya	Antara Yuliya	Jump – It NEU Yvonne	4D Pro Yvonne		
18.15 – 19.10	ZUMBA Jaqueline	Pump Yvonne	4D Pro Yvonne (Voranmeldung)	Antara Yuliya	Cycling Yvonne		
	Cross Fitness Hartmut (Voranmeldung)						
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut (Vornmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo	Pilates Sibylle	Fascien Training Sibylle				

Gruppenkursangebot Sommerferien

Woche 31 (31.07.2017 – 06.08.2017)

Fitness	Montag 31.07	Dienstag 01.08.	Mittwoch 02.08.	Donnerstag 03.08.	Freitag 04.08.	Samstag 05.08.	Sonntag 06.08.
09.00 – 09.55	Bauch Intensiv Clarice	Es finden keine Kurse statt.	Bauch Beine Po Doris	Fascien Training Niels	ZUMBA Clarice	Es finden keine Kurse statt.	
10.00 – 10.55	Pilates Clarice		Pilates Susanne	Fit Forever Corinne	Bauch Beine Po Clarice		
11.00 – 11.55							Fascien Sibylle
12.15 – 13.00	Fascien Training Niels		Jump –it NEU Yvonne	Yoga Agnes	M.A.X. Miriam		
18.15 – 19.10	ZUMBA Jaqueline Cross Fitness Hartmut (Vor Anmeldung)		4D Pro Yvonne (Vor Anmeldung)	Yoga Agnes	TRX Yvonne		
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut (Vor Anmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo			Fascien Training Niels			

Gruppenkursangebot Sommerferien

Woche 32 (07.08.2017 – 13.08.2017)

Fitness	Montag 07.08.	Dienstag 08.08.	Mittwoch 09.08.	Donnerstag 10.08.	Freitag 11.08.	Samstag 12.08.	Sonntag 13.08.
09.00 – 09.55	Rückenfit Clarice	Fascien Training Sybille	Pilates Susanne	Fascien Training Niels	Zumba Clarice	Es finden keine Kurse statt.	
10.00 – 10.55	Pilates Clarice	ZUMBA Clarice	Body Toning Corinne	Fit Forever Corinne	Bauch Beine Po Clarice		
11:00 - 11:55							Body Toning Clarice
12.15 – 13.00	Fatburner Intervall Yvonne	M.A.X. Mirjam	Jump –it NEU Yvonne	Pilates Sibylle	4D Pro Yvonne (Vor Anmeldung)		
18.15 – 19.10	ZUMBA Jaqueline	Pump Yvonne	4D Pro Yvonne (Vor Anmeldung)	Zumba Jaqueline	Cycling Yvonne (2 Stunden Special)		
	Cross Fitness Hartmut (Vor Anmeldung)						
18.45 – 20.15				Cross Fitness Hartmut (Vor Anmeldung)			
19.15 – 20.10	Cycling Remo	Pilates Elena	Fascien Training Niels				