

Kurs- und Outdoor-Programm

Stundenplan ab 24. Oktober 2011

Benutzen Sie unsere gratis Schnupperlektionen!

Wir bitten um Voranmeldung

Lektionen im Kurs- oder Kombi-Abo inbegriffen

Tag	Raum	Kurslektion	Kinderhort betreut	Stufe	Kursdauer	Wer
Montag	A2	Aerobic-Surprise	9.00 bis 11.00	X	9.15 - 10.10	sb
	A1	*Indoor-Cycling		X	12.30 - 13.15	sb
	A2	Vital & beweglich		X	14.00 - 14.55	lm
	A2	Kinder Tanz Bewegungs Kunst (bis 6 J)		X	15.20 - 16.20	lm
	A2	Kinder Tanz Bewegungs Kunst (ab 7 J)		X	16.25 - 17.25	lm
	A2	Power-Pump (Langhantel)		X	18.30 - 19.25	gt
	A1	*Indoor-Cycling		I	19.30 - 20.25	sw
Dienstag	A2	Pilates		X	18.00 - 18.55	ct
	A2	Zumba		X	19.00 - 19.55	jl
	A1	*Indoor-Cycling		II	19.15 - 20.10	kb
Mittwoch	A1	*Indoor-Cycling	9.00 bis 11.00	X	9.15 - 10.10	gt
	A2	Pilates		X	9.30 - 10.25	ts
	A2	Hip Hop-Streetdance (ab 13 J)		II	13.15 - 14.10	fb
	A2	Hip Hop-Streetdance (ab 10 J)		I	14.15 - 15.10	fb
	A2	**Tai Chi (Taijiquan)		II	18.15 - 19.10	rd
	A1	Dance-Aerobic		X	19.00 - 19.55	ts
	A2	**Tai Chi (Taijiquan)		I	19.30 - 20.25	rd
Donnerstag	A2	Fit und "Zwäg"	Neu!!	X	9.30 - 10.25	mb
	A1	Rückenfit		X	18.15 - 19.10	mb
	A2	Bodyforming		II	18.30 - 19.25	gt
		***Joggen		X	18.30 - 19.30	sb
	A2	Pilates	Neu!!	X	19.30 - 20.25	ts
	A1	*Indoor-Cycling (70 Min.)		III	19.45 - 20.55	sb
Freitag	A2	Bodyforming	9.00 bis 11.00	X	9.15 - 10.10	gt
		***Nordic-Walking, Walking		X	9.15 - 10.45	mw
	A2	Zumba		X	19.30 - 20.25	ss
Sonntag	A1	*Indoor-Cycling		X	10.30 - 11.25	Team

* = Voranmeldung ab 3 Personen, Reservation Cycles

** = Tai Chi nicht im Kurs- oder Kombi-Abo inbegriffen (Einzelkurs)

*** = Outdoor-Programm für alle Mitglieder mit Fitness-, Kurs- oder Kombi-Abo

Stufen: I = Einsteiger II = Mittelstufe III = Fortgeschrittene X = Alle

ts=Tanyeli Strässle, lm=Lea Merlo, sb=Sandra Belser, gt=Gabi Tricarico, kb=Karin Buschor, rd=Roger Disch

ct=Christina Thoma, jl=Jacqueline Loreto, mb=Monica Büchler, fb=Fabienne Bruggmann

mw=Mirjam Widmer, sw=Stefan Wohlgensinger, ss=Severine Singenberger

Änderungen am Stundenplan bleiben vorbehalten!