



Group Fitness Programm

Montag	08.40	bellicon® JUMPING*/**	Simone	30	Jump
	09.15	POWERYOGA*	Simone	55	Arena
	10.15	Fit mit 60+	Simone	55	Arena
	18.30	Pilates	Carla	55	Arena
	19.30	POWERYOGA	Simone	55	Arena
Dienstag NEU NEU NEU	08.45	TRX® Suspension Training®*	Simone	55	Arena
	18.30	M.A.X.®	Sandi	25	Arena
	19.00	Body Workout	Sandi	55	Arena
	19.15	bellicon® JUMPING**	Melanie	55	Jump
	20.00	DanceFIT	Mary	55	Arena
Mittwoch	08.45	deepWORK® meets Pilates*	Chregi	55	Arena
	10.00	Bewegte Rückbildung*/**	Chregi	55	Arena
	19.00	Bewegte Rückbildung**	Chregi	55	Arena
	20.00	Fit & Funky™	Colette	55	Arena
Donnerstag NEU, ab 2.5. NEU, ab 2.5.	09.00	bellicon® JUMPING*/**	Simone	55	Jump
	18.30	M.A.X.®	Lilly	30	Arena
	19.05	Power Core	Lilly	30	Arena
	19.40	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
	19.15	bellicon® JUMPING**	Melanie	55	Jump
Freitag	08.45	Pilates*	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	TRX® Suspension Training® / Body Workout*	TEAM	55	Arena
Sonntag	10.30	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena

* Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr
** mit Reservation



Laufend aktuell mit unserer App «Fühl dich gut». Kostenlos im App-Store oder Google Play.