



Group Fitness Sommer-Programm

Bitte beachte die Änderungen auf der Rückseite!

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	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena
Dienstag	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	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

* Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

** mit Reservation



Laufend aktuell mit unserer App «Fühl dich gut». Jetzt kostenlos im App-Store.



Änderungen zum Sommer-Programm

Mo, 08.07.	08.45	Sommerpause		bellicon® JUMPING
	09.15	Vinyasa Yoga	mit Youngju	anstelle Poweryoga
Di, 09.07.	08.45	Sommerpause		TRX
Mi, 10.07.	08.45	Pilates Slings	mit Esthi Krügel	deepWORK® meets Pilates
	20.00	DanceFIT	mit Mary	Fit&Funky
Do, 11.07.	09.00	Sommerpause		bellicon® JUMPING
Mo, 15.07.	08.45	Sommerpause		bellicon® JUMPING
	09.15	Vinyasa Yoga	mit Youngju	POWERYOGA
Di, 16.07.	08.45	Sommerpause		TRX
Mi, 17.07.	08.45	Pilates Slings	mit Esthi Krügel	deepWORK® meets Pilates
Do, 18.07.	09.00	M.A.X. (30min)	mit Betty	bellicon® JUMPING
	19.05	Sommerpause		Power Core
Fr, 19.07.	08.45	Sommerpause		Pilates
Di, 23.07.	20.00	Sommerpause		DanceFIT
Mi, 24.07.	08.45	Body Workout	mit Simone	deepWORK® meets Pilates
	10.00	Sommerpause		Bewegte Rückbildung
	19.00	Sommerpause		Bewegte Rückbildung
Do, 25.07.	19.15	Sommerpause		bellicon® JUMPING
Fr, 26.07.	08.45	Sommerpause		Pilates
Di, 30.07.	19.15	Sommerpause		bellicon® JUMPING
Mi, 31.07.	08.45	Sommerpause		deepWORK® meets Pilates
	10.00	Sommerpause		Bewegte Rückbildung
	19.00	Sommerpause		Bewegte Rückbildung
Do, 01.08.		Nationalfeiertag		keine Kurse
Mi, 07.08.	20.00	DanceFIT	mit Mary	Fit&Funky
Mo, 12.08.	19.30	Sommerpause		Vinyasa Yoga
Mi, 14.08.	20.00	DanceFIT	mit Mary	Fit&Funky
Do, 15.08.		Maria Himmelfahrt		keine Kurse