



Group Fitness Programm

Montag	09.15	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	55	Arena	
	10.15	Fit mit 60+	Noemi	55	Arena	
	NEU	12.15	Lunchtime	Luis	45	Arena
	18.30	Pilates	Carla	55	Arena	
	19.00	Indoor Cycling ³	TEAM	75	Cycling	
	19.00	bellicon® JUMPING ²	Sabrina	55	Jump	
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena	
Dienstag	08.45	TRX® Suspension Training® ¹	Juliette	55	Arena	
	09.00	Indoor Cycling ^{1,3}	TEAM	75	Cycling	
	18.15	Indoor Cycling ³	Mäsu	60	Cycling	
		1x pro Monat 90 min gem. separatem Plan				
	18.30	M.A.X.®	Sandi	30	Arena	
	19.05	Body Workout	Sandi	55	Arena	
	19.15	bellicon® JUMPING ²	Melanie	55	Jump	
	20.05	DanceFIT	Mary	55	Arena	
Mittwoch	08.45	deepWORK® ¹	Chregi	55	Arena	
	18.30	Body Workout	Noemi	55	Arena	
	19.00	Indoor Cycling ³	Vanessa/Dani	75	Cycling	
	NEU	19.30	Inside Flow	Youngju	55	Arena
Donnerstag	09.00	bellicon® JUMPING ^{1,2}	Sabrina	55	Jump	
	18.30	Bewegte Rückbildung ²	Chregi	55	Arena	
	19.00	Indoor Cycling ³	Andrea	75	Cycling	
	19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena	
Freitag	08.45	Pilates ¹	Cathy	55	Arena	
Samstag	09.00	Surprise ¹	TEAM	55	Arena	
		Body Workout, TRX, bodyART®				
Sonntag	09.30	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena	
	09.30	Indoor Cycling ³	TEAM	75	Cycling	

¹ Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

² mit Reservation

³ Indoor Cycling Saison bis 9. April 2020



Möchtest du keine Kursänderungen oder -ausfälle mehr verpassen? Dann lade jetzt unserer App «Fühl dich gut» kostenlos im App-Store oder bei Google Play herunter.