



Group Fitness Programm

Montag	09.15	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	55	Arena
	10.45	Fit mit 60+	Noemi	55	Arena
	12.15	Lunchtime	Luis	45	Arena
	18.15	Pilates	Carla	55	Arena
	19.00	bellicon® JUMPING ²	Sabrina	55	Jump
	19.45	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena
Dienstag	08.45	TRX® Suspension Training ¹	Juliette	55	Arena
	19.05	Body Workout	Sandi	55	Arena
Mittwoch	08.45	deepWORK ¹	Chregi	55	Arena
	18.30	Body Workout	Noemi	55	Arena
Donnerstag	09.00	bellicon® JUMPING ^{1,2}	Sabrina	55	Jump
	09.45	Bewegte Rückbildung ^{1,2}	Chregi	55	Arena
	18.15	Bewegte Rückbildung ²	Chregi	55	Arena
	19.45	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag	08.45	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	Surprise ¹ Body Workout, TRX, bodyART®	TEAM	55	Arena
Sonntag	09.30	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena

¹ Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

² mit Reservation



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.