



Group Fitness Programm

Montag

ab 24.08.

NEU	08.40	Stretching	Mary	30	Arena
	09.15	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	55	Arena
	10.15	Fit mit 60+	Noemi	55	Arena
ab 14.09.	12.15	Lunchtime	Luis	45	Arena
	18.30	Pilates	Carla	55	Jump
NEU	18.30	deepWORK®	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena

Dienstag

	08.45	TRX® Suspension Training® ¹	Juliette	55	Arena
NEU	09.45	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena
	18.30	M.A.X.®	Sandi	30	Arena
NEU	19.05	Power Core	Sandi	30	Arena
	19.15	bellicon® JUMPING ²	Melanie	55	Jump
NEU	19.45	Stretching	Mary	30	Arena

Mittwoch

	08.45	deepWORK® ¹	Chregi	55	Arena
	18.30	Body Workout	Noemi	55	Arena
	19.30	Inside Flow	Youngju	55	Arena

Donnerstag

	09.00	bellicon® JUMPING ^{1,2}	Corin	55	Jump
	09.45	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
	18.30	Bewegte Rückbildung ²	Cathy	55	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jasmin	75	Arena

Freitag

	08.45	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
NEU	18.30	BODYART®	Simone	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



NEUER ONLINE-KUSPLAN – Verpasse keine kurzfristigen Kursänderungen oder -absagen.
Sei immer **UP TO DATE** mit unserer kostenlosen **APP «Fühl dich gut»**.