

Group Fitness Programm

Montag 21.12.2020	08.40	Stretching ¹	Mary	30	Arena
	09.15	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	55	Arena
	12.15	Lunchtime	Luis / Jonas	45	Arena
	18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
	19.00	Indoor Cycling ²	Werni / Nicole	75	Cycling
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena
Dienstag 22.12.2020	08.45	TRX® Suspension Training® ¹	Simone	55	Arena
	09.00	Indoor Cycling ^{1,2}	René/ Hubi	75	Cycling
	18.15	Indoor Cycling ²	Vanessa	60	Cycling
	18.30	M.A.X.®	Sandi	30	Arena
	19.05	Core	Sandi	30	Arena
	18.45	bellicon® JUMPING	Corin	55	Jump
	19.45	Stretching	Mary	30	Arena
Mittwoch 23.12.2020	08.45	BODYART® ¹	Simone	55	Arena
	18.30	Pilates	Carla	55	Arena
	19.00	Indoor Cycling ²	Dani / Eveline	75	Cycling
	19.30	Body Workout	Lena	55	Arena
Donnerstag 24.12.2020	08.45	Stretching	Mary	30	Arena
	09.20	Body Workout	Mary	55	Arena
	09.30	Indoor Cycling ²	Mäsu	75	Cycling
Freitag 25.12.2020	Das Center ist geschlossen.				
Samstag 26.12.2020	09.00	BODYART® ¹	Simone	55	Arena
Sonntag 27.12.2020	09.30	BODYPUMP® ¹	Ursula	55	Arena

¹ Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

² Indoor Cycling Saison bis 1. April 2021

Reserviere dir deinen Platz in unserer App «Fühl dich gut».
Jetzt kostenlos downloaden.



Group Fitness Programm

Montag 28.12.2020	08.40	Stretching ¹	Mary	30	Arena
	09.15	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	55	Arena
	12.15	Lunchtime	Luis / Jonas	45	Arena
	18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
	19.00	Indoor Cycling ²	Werni / Nicole	75	Cycling
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	55	Arena
Dienstag 29.12.2020	08.45	TRX® Suspension Training* ¹	Juliette	55	Arena
	09.00	Indoor Cycling ^{1,2}	René/ Hubi	75	Cycling
	18.15	Indoor Cycling ²	Vanessa	60	Cycling
	18.30	M.A.X.®	Sandi	30	Arena
	19.05	Core	Sandi	30	Arena
	18.45	bellicon® JUMPING ²	Corin	55	Jump
19.45	Stretching	Mary	30	Arena	
Mittwoch 30.12.2020	08.45	BODYART® ¹	Simone	55	Arena
	18.30	Pilates	Carla	55	Arena
	19.00	Indoor Cycling ²	Dani / Eveline	75	Cycling
	19.30	Body Workout	Lena	55	Arena
Donnerstag 31.12.2020	08.45	TRX® Suspension Training*	Carla	55	Arena
Freitag 01.01.2021	Das Center bleibt geschlossen.				
Samstag 02.01.2021	09.00	Surprise ¹ Body Workout, TRX, BODYART®	TEAM	55	Arena
Sonntag 03.01.2021	09.30	BODYPUMP™	Ursula	75	Arena
	09.30	Indoor Cycling ³	TEAM	75	Cycling

Wir wünschen euch
 eine bezaubernde Weihnachtszeit
 und beste Gesundheit, Glück
 und Zufriedenheit fürs neue Jahr.

Dein Connection-Team Wolhusen