

GROUP FITNESS SOMMERPROGRAMM



Group Fitness Programm

10. – 16. Juli 2023

Montag	09.00	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	60	Arena
	10.15	Fit mit 60+	Lena	55	Arena
	18.30	DEEPWORK [®]	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag	09.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.45	Tabata	Yanic	30	Arena
Mittwoch	08.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
Donnerstag	18.30	BODYART [®]	Simone	55	Arena
	19.30	BODYPUMP [™]	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	TRX [®] Suspension Training ¹	Simone	55	Arena

17. – 23. Juli 2023

Montag	09.00	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	60	Arena
	10.15	Fit mit 60+	Lena	55	Arena
	18.30	DEEPWORK [®]	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag	09.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.45	Tabata	Yanic	30	Arena
Mittwoch ÄNDERUNG	08.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.30	Pilates	Carla	55	Arena
Donnerstag	18.30	BODYART [®]	Simone	55	Arena
	19.30	BODYPUMP [™]	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	FitBoxen ¹	Nadja	55	Arena

¹ Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

Group Fitness Programm

24. – 30. Juli 2023

Montag	09.00	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	60	Arena
	18.30	DEEPWORK®	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag	Es finden keine Kurse statt.				
Mittwoch ÄNDERUNG	19.30	Pilates	Carla	55	Arena
Donnerstag ÄNDERUNG	18.30	Vinyasa Yoga®	Youngju	60	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	Surprise ¹	Carla	55	Arena

31. – 06. August 2023

Montag ÄNDERUNG	09.00	Vinyasa Yoga ¹	Youngju	60	Arena
	18.30	TRX® Suspension Training	Carla	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag	1. AUGUST 2023 (Schweizer Nationalfeiertag)		Die Connection bleibt geschlossen.		
Mittwoch	08.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
Donnerstag	18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	TRX® Suspension Training ¹	Simone	55	Arena

¹ Kinderbetreuung von 08.30 – 11.00 Uhr

Group Fitness Programm

07. – 13. August 2023

Montag	10.15	Fit mit 60+	Lena	55	Arena
	ÄNDERUNG 18.30	TRX® Suspension Training	Carla	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag	09.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.45	Tabata	Jonas	30	Arena
Mittwoch	08.45	Tabata ¹	Tim	30	Arena
	19.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
Donnerstag	18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	FitBoxen ¹	Nadja	55	Arena

14. – 20. August 2023

Montag	10.15	Fit mit 60+	Lena	55	Arena
	18.30	DEEPWORK®	Chregi	55	Arena
	19.30	Vinyasa Yoga	Youngju	60	Arena
Dienstag	MARIA HIMMELFAHRT		Die Connection hat von 8–13 Uhr geöffnet.		
	09.00	FitBoxen ²	Nadja	55	Arena
Mittwoch	08.45	Tabata ¹	Jonas	30	Arena
	19.30	Bewegte Rückbildung	Cathy	55	Arena
Donnerstag	18.30	BODYART®	Simone	55	Arena
	19.30	BODYPUMP™	Jeannine	75	Arena
Freitag	09.15	Pilates ¹	Cathy	55	Arena
Samstag	09.00	Surprise ¹	Carla	55	Arena

¹ Das Kinderparadies ist von **08.30 – 11.00 Uhr** geöffnet.

² Das Kinderparadies ist **geschlossen!**