

Group-Fitness 30.06.2025 – 06.07.2025

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.10	08.30	Atem Meditation ohne Anmeldung	Anja	Fällt aus
	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Fällt aus
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	Samantha
	13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	Elia
	19.00	20.00	Body Pump	Janine	
Dienstag	08.15	09.15	Body Boost	Ana H.	Samantha
	09.30	10.25	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	Pilafit	Joschua	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	Paola
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	Samantha
	12.15	13.15	Rückenfit	Clarisse	Fällt aus
	18.00	18.55	Toning	Sonja	Fällt aus
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Fällt aus
Donnerstag	08.30	09.30	Body & Mind Balance	Ana H	Samantha
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Clarisse	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Body Pump NEU ab 14.08	Sarah	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Fällt aus
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	Fällt aus
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana H.	Manuela
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Rosana	

Anmeldung: <https://fitness-muehle matt.ch/group-fitness/termin-buchen/> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
ÄNDERUNGEN vorbehalten.