


Group-Fitness 30.09.2024 – 06.10.2024

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Sandra
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	
Dienstag	08.15	09.15	BBP-D	Ana H.	Samatha
	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	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	Samantha
	12.15	13.15	Rückenfit	Ana L.	Christine
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	Janine
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Christine
Donnerstag	08.30	09.30	BBP	Ana H	Samantha
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana L.	Christine
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Zumba	Pilar	Isabelle
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	Kerstin
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Eva
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	Fällt aus
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	Fällt aus
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	Sharon
	10.45	11.45	World Jumping	Ana H.	Janine
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Janine	

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