


Group-Fitness 07.10.2024 – 13.10.2024

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	
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	Marta
	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-0	Ana H.	
	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	Filomena
	12.15	13.15	Rückenfit	Ana L.	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Christine
Donnerstag	08.30	09.30	BBP	Ana H.	
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana L.	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Zumba	Pilar	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	Zoé
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	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.	Nicole
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Zoé	

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