

Group-Fitness 14.04.2025 - 20.04.2025

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.45	Toning	Sandra	Samantha
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	Sonja
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Ana H.
	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	Janine	
Dienstag	07.45	08.05	Atem Meditation (ohne Anmeldung)	Anja	
	08.15	09.15	Body Boost	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	Paola
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	12.15	13.15	Rückenfit	Ana L.	Clarice
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	Janine
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Bettina
Donnerstag	08.30	09.30	Body & Mind Balance	Ana H.	
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana L.	Christine
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.30	Kraft Zentrum (ausgebucht)	Ana H.	
Karfreitag	10.30	11.30	HIIT Core Express	Ibrahim	
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana H.	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Sarah	

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