

Group-Fitness 02.10.2023 – 08.10.2023

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.00	10.00	Toning	Sandra	
	10.15	11.15	Fitness Tai Chi	Sandra	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	Lidia
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	Sarah
Dienstag	08.15	09.15	BBP-0	Ana H.	Samantha
	09.30	10.30	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.45	11.45	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	Reka
	12.15	13.15	Five Fit	Ana L.	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	Jana
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Cristine
Donnerstag	8.30	9.30	BBP	Ana H.	Samantha
	09.45	10.45	Zumba	Pilar	
	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	
	09.30	10.45	Pilates und Relax	Ana L.	
	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.	Janine
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Zoé	

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

Taschen und Kleider gehören aus hygienischen Gründen und Anstand nicht in den Kursraum!
Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-MuehleMATT Team