

# Group-Fitness 25.09.2023 – 01.10.2023

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	09.00	10.00	Toning	Sandra	
	10.15	11.15	Fitness Tai Chi	Sandra	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	<b>Lidia</b>
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	<b>Janine</b>
<b>Dienstag</b>	08.15	09.15	BBP-0	Ana H.	
	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	<b>Clarice</b>
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	<b>Leo</b>
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	12.15	13.15	Five Fit	Ana L.	<b>Fällt aus</b>
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	<b>Janine</b>
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
<b>Donnerstag</b>	8.30	9.30	BBP	Ana H.	
	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	
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	<b>Kerstin</b>
	09.30	10.45	Pilates und Relax	Ana L.	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
<b>Samstag</b>	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana H.	
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	Body Pump	<b>Zoé</b>	

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-Mühlematt Team