


# Group-Fitness 22.07.2024 – 28.07.2024

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Ana L.
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	 13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	Sommerpause
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	
<b>Dienstag</b>	08.15	09.15	BBP-0	Ana H.	
	09.30	10.25	Dance Aerobic ( Barre)	Lidia M.	Ana L.
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	Fällt aus
	18.00	19.00	Pilafit	Joschua	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	Nicole P.
	12.15	13.15	Rückenfit	Ana L.	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	Janine
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Sommerpause
<b>Donnerstag</b>	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	Paola
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	Ana L.
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Sommerpause
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	Fällt aus
<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	Kerstin	

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