


Group-Fitness 10.03.2025 – 16.03.2025

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	08.45	09.45	Toning	Sandra	Fällt aus
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	Fällt aus
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Christine
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	Fällt aus
	19.00	20.00	Body Pump	Janine	Kerstin
Dienstag	08.15	09.15	BBP-D	Ana H.	Fällt aus
	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	
	12.15	13.15	Rückenfit	Ana L.	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	Team
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	Fällt aus
Donnerstag	08.30	09.30	BBP	Ana H.	Fällt aus
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana L.	
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	Fällt aus
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Christine
	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.	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Sarah	

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