

Group-Fitness 29.12.2025 – 04.01.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag					
	08.45	09.45	Toning	Sandra	
	10.00	10.55	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	Melanie
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	13.15	14.15	Cycling für Sehbehinderte und Alle	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Janine	
Dienstag	08.15	09.15	Body Boost	Ana	
	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	
Sylvester	10.30	11.30	Jumping Party	Janine und Ana	
Donnerstag Happy new year	11.30	13.00	Body Boost Stärken.Dehnen.Reset.	Ana	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Ana
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
Samstag	8.30	09.20	Step	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	Body Pump	Sarah	

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