

Group-Fitness 04.12.2023 – 10.12.2023

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	
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	13.15	14.15	Cycling für alle und Sehbehinderte	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	Janine
Dienstag	08.15	09.15	BBP-D	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	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	Rossana
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	12.15	13.15	Five Fit	Ana L.	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	Janine
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
Donnerstag	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	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
Samstag	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	Nicole
	9.30	10.30	Zumba Weihnachtsapero ☺	Nichy	Pilar
	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.