

# Group-Fitness 14.10.2024 – 20.10.2024

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	
	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	
<b>Dienstag</b>	08.15	09.15	BBP-0	Ana H.	
	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	
<b>Mittwoch</b>	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.	
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
<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	<b>Dance</b>	Pilar	
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	<b>Kerstin</b>
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	
	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>Leo</b>	

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