

Group-Fitness 25.09.2023 – 01.10.2023

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.00	10.00	Toning	Sandra	
	10.15	11.15	Fitness Tai Chi	Sandra	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	Lidia
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	Janine
Dienstag	08.15	09.15	BBP-0	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	Clarice
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	Leo
	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	Kerstin
	09.30	10.45	Pilates und Relax	Ana L.	
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	
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	Zoé	

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

Taschen und Kleider gehören aus hygienischen Gründen und Anstand nicht in den Kursraum!
Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-MühleMATT Team