


Group-Fitness 30.12.2024 – 05.01.2025

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	Ana H.
	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	
Dienstag Silvester	10.30	11.30	Zumba Silvesterparty	Paola	
Mittwoch Neujahr	11.30	12.30	HITT Tabata Core	Ana H.	
Donnerstag	08.30	09.30	BBP	Ana H	
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana L.	Christine
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Dance	Pilar	
Freitag	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre	Samantha	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Christine
	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	Sarah	

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