


# Group-Fitness 08.07.2024 - 14.07.2024

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	<b>Sandra</b>
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	<b>13.15</b>	<b>14.15</b>	<b>Cycling für alle und Sehbehinderte</b>	<b>Imad</b>	<b>Sommerpause</b>
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	
<b>Dienstag</b>	08.15	09.15	BBP-0	Ana H.	<b>Samantha</b>
	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>Paola</b>
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	<b>Olaf</b>
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	12.15	13.15	<b>Rückenfit</b>	Ana L.	<b>Clarice</b>
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Ana H.	<b>Janine</b>
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	<b>Sommerpause</b>
<b>Donnerstag</b>	08.30	09.30	BBP	Ana H.	<b>Ibo</b>
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana L.	<b>Nicole P.</b>
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Zumba	Pilar	<b>Paola</b>
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	
	09.30	10.25	Barre ( <b>Pilates</b> )	Samantha	<b>Team</b>
	10.30	11.30	Pilates	Marta	<b>Sommerpause</b>
	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>Janine</b>
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	Body Pump	<b>Zoé</b>	

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