

KURSPROGRAMM AB 11. Dezember 2023

ZEIT RAUM	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG			
	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	OUT	🌐	A	B	DS	🌐
06.00											06.00 Cycling Annette Pascal																	
06.30													06.30 Meditation Ursina				06.15 Morgen- Stretching Babs											
07.00																												
07.30																												
08.00													07.30 Chakra Yoga Ursina								08.00 BODEGA moves Babs							
08.30					08.30 ZUMBA Karina				08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Martina				08.30 Funct. Training Karina				08.00 BODEGA moves Babs				09.00 Yoga Basic Babs 1&3. So. im Monat			
09.00	08.45 Vinyasa Yoga Jenny												09.00 BODY PUMP Barbara/ Babs	08.45 Achtsam i.M. Ursina							09.10 FunTone Karina							
09.30	09.45 BODY PUMP Janine	09.45 five Gym Jenny																							09.00 Cycling Team am 2. So im Monat			
10.00					10.00 Rückenfit Barbara												09.45 Pilates Brigitte								10.00 Cycling Team am 2. So im Monat			
10.30													10.15 five Gym Babs/ Jenny															
11.00																												
11.30																												
12.00																												
12.30																												
17.00																												
17.30																												
18.00	17.45 BODY COMBAT Janine				18.00 BODEGA moves Babs	18.15 FunTone Karina			17.30 Bauch Beine Po Nancy				17.15 Careful Hatha Yoga Karina	18.10 Rücken- fit Karina			ab 24.11. 17.30 Teens Dance Julia											
18.30																	18.25 MAX. Babs				18.30 BODY PUMP Bettina	ab 24.11. 18.30 neu Dance Basic für jedermann Julia						
19.00	18.50 BODY PUMP E Barbara	18.00 Pilates Brigitte	18.30 Cycling Urs	18.50 Pilates Brigitte					18.30 BODY COMBAT Janine	18.30 Pilates (als Ersatz für Hatha Yoga)	18.30 Cycling Urs		19.00 CORE Babs				19.00 CORE Babs											
19.30					19.15 BODY PUMP Babs																							
20.00	19.45 ZUMBA Karina								19.35 BODY PUMP Janine				19.40 Yoga Babs															
20.30																												

Legende: = Speziallabo = Kinderhort = Zoom-Kurse A = Raum A OUT = Draussen oder in der Tiefgarage DS = Dachgeschoss = Onlinekurs mit Zoom = Neue Kurse

Kursprogramm unter Vorbehalt, Programm wird nach Bedarf verändert. Aktuelle Version gemäss MyWellness App. Kursbuchung verbindlich über MyWellness.

Kursprogramm gemäss MyWellness-App.