

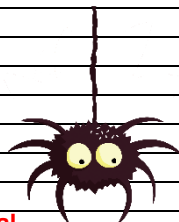


# Kursprogramm RED WEEKEND Amriswil

30. Oktober – 05. November



| Tag               | Kurs   | Trainer*in           | Zeit                 |
|-------------------|--|----------------------|----------------------|
| <b>Montag</b>     | Rückentraining                               | Doris R./ Samantha K | 09:00 – 09:55        |
|                   | CORE® / Cortraining                          | Doris R./ Samantha K | 10:00 – 10:25        |
|                   | M.A.X® / Intervall Training                  | Doris R./ Samantha K | 10:30 – 10:55        |
|                   | BODYPUMP®                                    | Raffael B.           | 18:00 – 18:55        |
|                   | CORE®  | Carmen B.            | 19:05 – 19:30        |
|                   | M.A.X®                                       | Carmen B.            | 19:35 – 20:00        |
| <b>Dienstag</b>   | BODYPUMP®                                    | Anh K.               | 10:00 – 10:55        |
|                   | CORE®  | Carmen B.            | 18:00 – 18:25        |
|                   | FunTone®                                     | Carmen B.            | 18:30 – 19:25        |
| <b>Mittwoch</b>   | Pilates                                      | Petra W.             | 09:00 – 09:55        |
|                   | Bodytoning                                   | Sandra F.            | 18:00 – 18:55        |
|                   | Stretching                                   | Sandra F.            | 19:00 – 19:25        |
|                   | <b>BODYPUMP® Halloween Special</b>           | <b>Petra K.</b>      | <b>19:30 – 20:25</b> |
| <b>Donnerstag</b> | Rückentraining                               | Christine G.         | 09:00 – 09:55        |
|                   | Yoga   | Christine G.         | 10:00 – 11:15        |
|                   | Pilates                                      | Petra W.             | 18:00 – 18:55        |
|                   | ZUMBA®                                       | Sabrina K.           | 19:00 – 19:55        |
| <b>Freitag</b>    | <b>ZUMBA® Party</b>                          | <b>Laura P.</b>      | <b>09:00 – 09:55</b> |
|                   | <b>Sanftes Yoga für Schultern und Nacken</b> | <b>Erika F.</b>      | <b>10:00 – 11:15</b> |
|                   | <b>PowerYoga meets Sixpack</b>               | <b>Franziska R.</b>  | <b>18:00 – 19:25</b> |
| <b>Samstag</b>    | <b>BODYPUMP® meets CORE®</b>                 | <b>Anh König</b>     | <b>10:00 – 11:25</b> |
| <b>Sonntag</b>    | <b>Bauch Beine Po «Revival 90er HITS»</b>    | <b>Carmen B.</b>     | <b>10:00 – 10:55</b> |



## Kursprogramm diese Woche:



### Betreutes Kinderparadies (Kinder bis zum 9. Geburtstag)

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| Montag bis Freitag: | 08:00 - 19:00 |
| Samstag:            | 08:00 - 18:00 |
| Sonntag:            | geschlossen   |

Änderungen **fett**. Kurzfristige Änderungen findest du in unserer App oder Website [www.activfitness.ch](http://www.activfitness.ch)