

Kursprogramm RED WEEKEND Gossau

30. Oktober – 5. November



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
Montag	Bodytoning	Petra Z.	09:00 – 09:55
	Rückentraining	Petra Z.	10:00 – 10:55
	BODYPUMP®	Karin B.	18:00 – 18:55
	ZUMBA®	Esmeralda F.	19:10 – 20:05
Dienstag	Pilates	Franziska S.	09:00 – 09:55
	Yoga	Franziska S.	10:00 – 10:55
	BODYPUMP®	Karin B.	12:10 – 12:50
	CORE®	Carmen P.	18:00 – 18:25
	Stretching	Carmen P.	18:30 – 18:55
	STRONG Nation®	Esmeralda F.	19:00 – 19:55
Mittwoch	BODYPUMP® Allerheiligen	Doris R.	09:30 – 10:25
	CORE® Allerheiligen	Doris R.	10:30 – 10:55
Donnerstag	Vital Fit	Tanyeli S.	08:00 – 08:55
	ZUMBA®	Rebeca B.	09:00 – 09:55
	BODYPUMP®	Karin B.	12:10 – 12:50
	TôSôX®	Daniela R.	18:00 – 18:55
	Antara®	Daniela R.	19:00 – 19:55
Freitag	Pilates "Classic nach J. Pilates"	Carmen P.	09:00 – 09:55
	M.A.X.® "Best of Vol. 20"	Carmen P.	10:00 – 10:25
	BODYPUMP® meets	Doris R.	18:00 – 18:55
	BODYBALANCE®	Doris R..	19:00 – 19:25
Samstag	BODYPUMP® «Bring a Friend»	Carmen P.	09:30 – 10:25
	CORE® «Bring a Friend»	Carmen P.	10:30 – 10:55
Sonntag	ZUMBA® «Old but GOLD»	Esmeralda	10:00 – 10:55

Betreutes Kinderparadies (Kinder bis zum 9. Geburtstag)

Montag bis Freitag:	08:45 - 11:30
Samstag:	09:15 - 12:00

Aktuelles Kursprogramm online:

