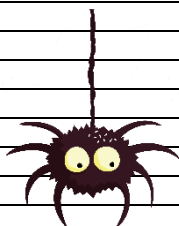


# Kursprogramm RED WEEKEND Herisau



30. Oktober – 5. November

Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
Montag	M.A.X.®	Sarah Sch.	09:00 - 09:25
	CORE®	Sarah Sch.	09:30 - 09:55
	BODYPUMP®	Aline C.	12:15 - 13:10
	BODYPUMP®	Jennifer A.	18:00 - 18:55
	Zumba®	Atzumi H.	19:00 - 19:55
	Yoga	Nicole H.	20:00 - 20:55
Dienstag	Rückentraining	Ruth H.	09:00 - 09:55
	CORE®	Ruth H.	10:00 - 10:40
	Bauch Beine Po	Sandra G.	18:00 - 18:55
	Halloween BODYPUMP®	Sabrina E. & Sarah Sch.	19:15 - 20:10
Mittwoch	BODYPUMP®	Sarah Sch.	18:00 - 18:55
	M.A.X.®	Sarah Sch.	19:00 - 19:25
	Pilates	Svetla S.	19:30 - 20:25
Donnerstag	Rückentraining	Paulina B.	09:00 - 09:55
	Stretching	Paulina B.	10:00 - 10:25
	CORE®	Sabrina E.	12:15 - 12:55
	YOGA	Nicole H.	18:00 - 18:55
Freitag	BODYPUMP® «mit Special Bauch»	Nicole K.	09:00 - 09:55
Samstag	BODYPUMP® «meets»	Sabrina E.	09:30 - 10:25
	CORE®	Sabrina E.	10:30 - 10:55
Sonntag	Keine Lektion		



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

Montag bis Freitag:	08:45 - 11:30
Samstag:	geschlossen
Sonntag:	geschlossen

## Unser Kursprogramm online:



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