

# Kursprogramm Red Weekend Aarau

30. Oktober bis 5. November 2023

Tag	Kurs	Kursraum	Trainer*in	Zeit
<b>Montag</b>	Yoga	KR 1	Katja H.	07.45 – 08.40
	Yoga	KR 1	Katja H.	08.50 – 10.05
	Functional Fitness	FZ	Fitness Team	09.30 – 10.10
	ZUMBA®	KR 1	Maria S.	10.05 – 11.00
	BODYPUMP®	KR 1	Anja Sch.	12.15 – 13.10
	CORE®	KR 1	Barbara D.	17.15 – 17.45
	BODYPUMP®	KR 2	Markus A.	18.00 – 18.55
	Outdoor Training	Outdoor	Barbara D.	18.30 – 19.25
	Indoor Cycling	KR 2	Roger U.	19.00 – 19.55
	Bodytoning	KR 1	Maite L.	19.10.- 20.05
BODYSTEP®	KR 1	Barbara D.	20.10– 21.05	

<b>Dienstag</b>	Pilates	KR 1	Teresa C.	08.15 – 08.55
	Pilates	KR 1	Teresa C.	09.10 – 10.05
	Indoor Cycling	KR 2	Marianne S.	09.15 – 10.10
	Rückenfit	KR 1	Teresa C./Nicole H.	10.15 – 11.10
	Fun Tone®	KR 1	Deborah B.	12.15 – 13.10
	CORE®	KR 1	Barbara D.	17.30 – 18.10
	Indoor Cycling	KR 2	Dino S.	18.30 – 19.25
	Yoga	KR 1	Nadja H.	18.15 – 19.10
	GRIT Strength®	KR 1	Daniel P.	19.15 – 19.45
	BODYCOMBAT®	KR 1	Daniel P.	19.45 – 20.40

<b>Mittwoch</b>	Indoor Cycling	KR 2	Dino S.	06.30 – 07.15
	Yoga	KR 1	Katja H.	07.45 – 09.00
	Functional Fitness	FZ	Fitness Team	09.00 – 09.40
	BODYPUMP®	KR 1	Nagat F.	09.15 – 10.10
	BODYPUMP®	KR 1	Barbara D.	17.00 – 17.40
	Pilates	KR 1	Maite L.	18.00 – 18.55
	Indoor Cycling	KR 2	Marianne S.	19.00 – 19.55
	BODYSTEP®	KR 1	Barbara D.	19.05 - 20.00

<b>Donnerstag</b>	BODYPUMP®	KR 1	Markus A.	06.30 – 07.10
	Fun Tone®	KR 1	Diana R.	09.00 – 09.55
	Indoor Cycling	KR 2	Nicole H./Gaby M.	09.30 – 10.25
	CORE®	KR 1	Maja O.	10.05 – 10.50
	Rückenfit	KR 1	Nicole H.	11.00 – 11.55
	BODYPUMP®	KR 1	Nicole H.	12.15 – 13.10
	CORE®	KR 1	Deborah B.	17.45 – 18.10
	GRIT®	KR 1	Markus A.	18.20 - 18.45
	Functional Fitness	FZ	Fitness Team	19.00 – 19.40
	Indoor Cycling	KR 2	Pascal S.	19.00 - 20.10
	ZUMBA®	KR 1	Padhy S.	19.00 – 19.55
	BODYCOMBAT®	KR 1	Nadine I./ Farah W.	20.00 – 20.55

<b>Freitag</b>	BODYPUMP® Best of 2023	KR 1	Nadine I.	08.00 – 08.55
	CORE®	KR 1	Teresa C.	09.05 – 09.30
	Functional Fitness	FZ	Fitness Team	09.30 – 10.10
	BODYPUMP®	KR 1	Teresa C.	09.45 – 10.40
	Pilates	KR 1	Maite L.	12.15 – 13.10
	100% ONLY	KR 1	Barbara D./Daniel P.	17.45 – 19.45



<b>Samstag</b>	ZUMBA®	KR 1	Padhy S.	08.30 – 09.25
	ZUMBA®	KR 1	Raquel O.	09.45 – 10.40
	Indoor Cycling – Red Limit 1	KR 2	Nicole H./Gabi M.	08.30 – 09.25
	Indoor Cycling – Red Limit 2	KR 2	Nicole H./Gabi M.	09.40 – 10.35
	BODYPUMP® Only the strong survive	KR 1	Nagat F.	11.00 – 11.55
	CORE®	KR 1	Nadine I./Nicole H.	12.15 – 13.00
<b>Sonntag</b>	BODYBALANCE®	KR 1	Nadine I.	09.40 – 10.35
	GIRO D'ITALIA 90 Minuten im roten Bereich	KR 2	Dino S.	10.00 – 11.25
	BODYATTACK®	KR 1	Maja O./Barbara D.	10.45 – 11.40
	BODYPUMP®	KR 1	Team	12.00 – 12.55

Aktuelles Kursprogramm Online:



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

Montag bis Freitag:	08.45 - 11:30
Samstag/Sonntag:	09.30 - 12.15