



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
<b>Montag</b>	Poweryoga	Anna M.	09.00 – 09.55
	Bodytoning	Anna M.	10.00 – 10.55
	Vinyasa Yoga	Ronja N.	12.00 – 13.25
	BODYPUMP®	Janine M./Esther J.	17.00 - 17.55
	Pilates	Irene B..	18.00 – 18.55
	Functional Fitness	Deby E.	18.30 – 19.15
	TôSô X®	Kathi L.	19.00 – 19.55
	Cardio Hip Hop	Denis A.	20.00 – 20.55
<b>Dienstag</b>	ANTARA®/Vitalfit	Esther J.	09.00 – 09.55
	Coretraining+Intervall/ BODYPUMP®	Esther J.	10.00 – 10.55
	BODYPUMP®	Janine M.	12.00 – 12.55
	Bodytoning	Besa A.	17.30 – 18.25
	BODYPUMP®	Gino K.	18.30 – 19.25
	TRX®	Anna D.	19.00 – 19.55
	Poweryoga	Petra G.	19.30 – 20.25
	<b>Mittwoch</b>	Pilates	Wan Soo Y.
ZUMBA®		Sabrina L.	10.00 – 10.55
ZUMBA®		Mary M.	17.20 – 18.15
M.A.X.		Renate P.	18.15 – 18.40
Coretraining		Renate P.	18.45 – 19.10
BODYPUMP®		Renate P.	19.15 – 20.10
<b>Donnerstag</b>	Bodytoning	Paulo A.	09.00 – 09.55
	Pilates	Elena S.	10.00 – 10.55
	Indoor Cycling	Esther J.	12.00 – 12.55
	ZUMBA®	Andreia G.	18.00 – 18.55
	Bodytoning	Sarina T.	19.00 – 19.55
	Indoor Cycling	Thomas M.	20.00 – 20.55
<b>Freitag</b>	Poweryoga	Charlotte G.	09.00 – 09.55
	FunTone®	Nicole A.	10.00 – 10.25
	Indoor Cycling	Regula K.	12.00 – 12.55
	M.A.X.®	Sarina T.	18.00 – 18.25
	Coretraining	Sarina T.	18.30 – 18.55
	BODYPUMP®	Sarina T.	19.00 – 19.55
<b>Samstag</b>	ZUMBA® Bollywood	Morena T.	10.00 -10.55
	BODYPUMP®	Gino K.	11.00 -11.55
	Nightmare before Christmas Hart aber herzlich	Petra G./Esther J.	12.15 – 13.10
<b>Sonntag</b>	Indoor Cycling 90 Minuten 90er Jahre Techno	Esther J.	09.30 – 10.55
	Nightmare before Christmas BODYPUMP® rocks	Esther J.	11.00 – 11.55
	Dance (alle 2 Wochen)	Gudrun K.	12.00 – 12.55

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

<b>Montag bis Freitag:</b>	08:45 - 11:30
<b>Samstag:</b>	09:30 – 12:30
<b>Sonntag:</b>	geschlossen

Kursprogramm diese Woche:



Änderungen **fett**. Kurzfristige Änderungen finden Sie auf unserer Website [www.activfitness.ch](http://www.activfitness.ch)  
 Legende: **A:** Alle, **E:** Einsteiger, **M:** Mittel, **F:** Fortgeschritten