



# Kursprogramm RED WEEKEND Schaffhausen

30. Oktober – 05. November



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
<b>Montag</b>	BODYPUMP®	Flavia M.	09:00 - 09:55
	Bodytoning	<b>Natascha P.</b>	<b>10:10 - 11:05</b>
	BODYPUMP®	Natascha P.	12:15 - 13:00
	BODYATTACK®	Céline M.	18:00 - 18:55
	BODYPUMP®	Caterina C.	19:00 - 19:55
	CORE®	Laura M./Larissa B.	20:00 - 20:45
<b>Dienstag</b>	CORE®	Sévérine B.	09:00 - 09:25
	Intervalltraining	Sévérine B.	09:30 - 09:55
	Pilates	Romina K.	10:10 - 11:05
	BODYCOMBAT®	Larissa B.	18:00 - 18:55
	Pilates	Barbara E.	19:00 - 19:55
<b>Mittwoch</b>	BODYPUMP®	<b>Caterina C.</b>	<b>09:00 - 09:55</b>
	BODYATTACK®	Caterina C.	10:10 - 10:50
	ZUMBA®	Susanne A.	18:00 - 18:55
	BODYATTACK®	Joëlle M.	19:00 - 19:55
	BODYPUMP®	Céline M.	20:00 - 20:55
<b>Donnerstag</b>	Pilates	Nadja B.	09:00 - 09:55
	ZUMBA®	Silvia M.	10:10 - 11:05
	BODYPUMP®	Laura M.	18:00 - 18:55
	BODYCOMBAT®	Céline M.	19:00 - 19:55
	Yoga	Anna G.	20:00 - 20:55
<b>Freitag</b>	<b>CORE® meets Intervall</b>	<b>Sévérine B.</b>	<b>09:00 - 09:55</b>
	<b>PowerYoga meets Pilates</b>	<b>Heike K. &amp; Barbara E.</b>	<b>10:10 - 11:05</b>
	<b>BODYPUMP® Fokus- Techniktraining</b>	<b>Joëlle M.</b>	<b>18:00 - 18:55</b>
	<b>SH`BAM®</b>	<b>Céline M.</b>	<b>19:00 - 19:55</b>
<b>Samstag</b>	<b>CORE®</b>	<b>Céline M.</b>	<b>09:30 - 09:55</b>
	<b>BODYCOMBAT®</b>	<b>Céline M.</b>	<b>10:00 - 10:55</b>
	<b>ZUMBA®-Party</b>	<b>Silvia M.</b>	<b>11:00 - 11:55</b>
<b>Sonntag</b>	<b>BODYPUMP® meets CORE®</b>	<b>Caterina C. &amp; Laura M.</b>	<b>10:00 - 11:25</b>

**Aktuelles Kursprogramm online:**



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

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

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