

# Kursprogramm RED WEEKEND Unterer Graben



30. Oktober – 5. November

Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
<b>Montag</b>	Yoga	Ana Paula A.	09:00 – 09:55
	Indoor Cycling	Nadja S.	12:15 – 12:55
	M.A.X.®	Jessica L.	18:00 – 18:25
	CORE®	Jessica L.	18:30 – 18:55
	Indoor Cycling	Nadja S.	19:00 – 19:55
	BODYPUMP®	Sabrina P.	20:00 – 20:55
<b>Dienstag</b>	Indoor Cycling	Patricia R./Andy R.	06:45 – 07:25
<b>Halloween</b>	ZUMBA®	Linda M.	09:30 – 10:25
	BODYPUMP®	Simone F.	12:15 – 12:55
	CORE®	Rita T.	17:45 – 18:25
	Antara®	Daniela R.	18:30 – 19:25
<b>Mittwoch</b>	<b>BODYPUMP® Allerheiligen</b>	<b>Viviane B.</b>	<b>09:30 – 10:10</b>
	<b>Coretraining Allerheiligen</b>	<b>Viviane B.</b>	<b>10:15 – 10:55</b>
<b>Donnerstag</b>	Indoor Cycling	Sara L.	09:00 – 09:55
	Vinyasa Yoga	Ana Paula A.	10:00 – 10:55
	M.A.X.®	Rita T.	12:15 – 12:40
	BODYPUMP®	Nicole F.	18:00 – 18:55
	Indoor Cycling	Reto A.	19:10 – 20:05
<b>Freitag</b>	<b>BODYPUMP® «Challenge»</b>	<b>Simone F.</b>	<b>09:00 – 09:55</b>
	<b>Stretching «mit dem Ball»</b>	<b>Simone F.</b>	<b>10:05 – 10:30</b>
	<b>«Balance YOGA»</b>	<b>Noemi A.</b>	<b>12:15 – 13:10</b>
<b>Samstag</b>	<b>Bauch Beine Po - 90er HITS</b>	<b>Carmen B.</b>	<b>09:30 – 10:25</b>
	<b>BODYBALANCE®</b>	<b>Carmen B.</b>	<b>10:40 – 11:20</b>
<b>Sonntag</b>	<b>BODYPUMP® «Old but Gold»</b>	<b>Jennifer A.</b>	<b>09:00 – 09:55</b>
	<b>Indoor Cycling mit Happy End!</b>	<b>Sabin B.</b>	<b>10:10 – 11:05</b>

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

<b>Montag bis Freitag:</b>	08:45 – 11:30
<b>Samstag:</b>	09:15 – 11:30

## Unser Kursprogramm online:

