



Tag	Kurs	Trainer*in	Zeit
<b>Montag</b>	BODYPUMP®	Li L.	09:00 - 09:55
	ZUMBA®	Alejandra S.	10:00 - 10:55
	Pilates	Ramona K.	12:00 - 12:55
	CORE®	Seraina N.	18:00 - 18:25
	M.A.X.®	Seraina N.	18:30 - 18:55
	BODYPUMP®	Seraina N.	19:00 - 19:55
<b>Dienstag</b>	Pilates	Lucia H..	09:00 - 09:55
	CORE®	Lucia H..	10:00 - 10:25
	BODYATTACK®	Lucia H.	10:30 - 10:55
	<b>Functional Grouptraining*</b>	<b>Fitness Team</b>	<b>17:00 - 17:45</b>
	BODYATTACK®	Christian F.	18:00 - 18:55
	Yoga	Romina K.	19:00 - 19:55
<b>Mittwoch</b>	BODYCOMBAT®	Mariia D.	09:30 - 10:25
	BODYPUMP®	Mariia D.	12:00 - 12:55
	BODYPUMP®	Carol M.	18:00 - 18:55
	Pilates	Jacqueline S.	19:00 - 19:55
<b>Donnerstag</b>	Pilates	Larissa B.	09:00 - 09:55
	BODYPUMP®	Lucia H.	10:00 - 10:55
	BODYPUMP®	Alejandra S.	18:00 - 18:55
	ZUMBA®	Alejandra S.	19:00 - 19:55
<b>Freitag</b>	AcroYoga	Mara H.	09:00 - 09:55
	CORE® «Reloaded»	Manuela B.	10:00 - 10:25
	M.A.X.® «Mix-M.A.X.®»	Manuela B.	10:30 - 10:55
	Yin Yoga	Mara H.	12:00 - 12:55
	CORE® «Special-Mix»	Nathaly S.	18:00 - 18:25
	BODYATTACK® «Kalorienkiller»	Nathaly S.	18:30 - 19:25
<b>Samstag</b>	BODYCOMBAT® «Muay Thai Special»	Letizia L.	09:30 - 10:25
	BODYSTEP® «Beinkiller»	Nathaly S.	10:30 - 11:25
	BODYPUMP® «126 is over, let's get started!»	Erich H.	11:30 - 12:30
<b>Sonntag</b>	LesMills® «Menu Surprise»**	Nathaly S.	09:30 - 10:55
	BODYBALANCE®	Nathaly S.	11:15 - 12:10

\*findet auf der Fitness-Fläche statt

\*\*LesMills® Menu Surprise - Besammlung 10' vor Kursbeginn im GF-Raum, Lösli ziehen, Menu wird zusammengestellt :-)) En Guete!

### Aktuelles Kursprogramm Online:



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

Montag bis Freitag:	08:45 - 11:30
Sonntag:	09:15 - 12:30