

KURSPROGRAMM AB DEZEMBER 2024

ZEIT RAUM	MONTAG				DIENSTAG				MITTWOCH				DONNERSTAG				FREITAG				SAMSTAG				SONNTAG			
	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	DS	🌐	A	B	OUT	🌐	A	B	DS	🌐
06.00											06.00 Cycling Pascal																	
06.30																	06.15 Morgen- Stretching Babs											
07.00																												
07.30																												
08.00													07.30 Chakra Yoga Ursina								08.00 BODEGA moves Babs							
08.30	08.15 VINYASA YOGA Brigitte			08:15 VINYASA YOGA Brigitte	08.30 ZUMBA Maria				08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Brigitte				08.30 Pilates Brigitte				08.00 BODEGA moves Babs			
09.00													09.00 BODY PUMP Barbara				08.45 Achtsam i.M. Ursina				09.15 Saturday Special (s. Aus- hang)				09.00 Yoga Basic Babs 1.&3. So. im Monat			
09.30		09.45 five Gym Grit																							09.30 Cycling Special Team 2.&4. So. im Monat			
10.00	09.45 BODY PUMP Janine				10.00 Rückenfit Barbara																							
10.30													10.15 five Gym Barbara												10.15 BODY- PUMP Babs 1.&3. So. im Monat			
11.00																												
11.30																												
12.00																												
12.30					13.30 Parkinson Gruppe																							
17.00					14.00 Parkinson Gruppe																							
17.30					17.00 Klang schalen Belkys																							
18.00	17.45 BODY COMBAT Janine								17.30 Bauch Beine Po Yannick																			
18.30					18.00 BODEGA moves Babs				18.00 BODEGA moves Babs				18.00 Rücken- fit Beatrice															
19.00	18.50 BODY PUMP E Barbara	18.45 PILATES Maja	19.00 Cycling Team	18.45 PILATES Maja					18.30 BODY COMBAT Janine		18.30 Cycling Jeannine		18.30 Functional Training Babs				18.30 BODY PUMP Bettina	18.30 Dance Choreo Nancy										
19.30					19.15 BODY PUMP Babs																							
20.00	19.45 ZUMBA Maria								19.35 BODY PUMP Janine				19.40 Yoga Babs															
20.30																												

Legende: Speziallabo Kinderhort Zoom-Kurse A = Raum A OUT = Draussen oder in der Tiefgarage DS = Dachgeschoss 🌐 Onlinekurs mit Zoom Neue Kurse

Kursprogramm unter Vorbehalt, Programm wird nach Bedarf verändert. Aktuelle Version gemäss MyWellness App. Kursbuchung verbindlich über MyWellness.

Kursprogramm gemäss MyWellness-App.