

# KURSPROGRAMM ab Oktober 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															
08.30																					08.00 BODEGA moves Babs							
08.30	08.30 VINYASA YOGA Brigitte				08.30 VINYASA YOGA Brigitte	08.30 ZUMBA Maria			08.30 Pilates Martina				08.30 Pilates Martina				08.45 Achtsam i.M. Ursina				08.45 Achtsam i.M. Ursina				08.00 BODEGA moves Babs			
09.00	09.45 BODY PUMP Janine	09.45 five Gym Barbara											09.00 BODY PUMP Barbara								09.30 Specials an 1-4 Samst. (s. Aus- hang)				09.00 Yoga Basic Babs 1.&3. So. im Monat			
09.30																									09.30 Cycling Special Team 2.&4. So. im Monat			
10.00					10.00 Rückenfit Barbara												10.15 five Gym Barbara				09.45 Pilates Brigitte				09.45 Pilates Brigitte			
10.30																									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																							
17.30	17.45 BODY COMBAT Janine								17.30 Bauch Beine Po Yannick												17.30 Teens Dance Julia							
18.00					18.00 BODEGA moves Babs				18.00 BODEGA moves Babs								18.00 Rücken- fit Beatrice											
18.30																					18.30 BODY- PUMP Bettina	18.30 Dance Choreo / Contempo. Julia						
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															
19.30					19.15 BODY PUMP Babs				19.00 Cycling Annette/ Esther																			
20.00	19.45 ZUMBA Maria	20.00 CARDIO & CORE Yannick							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.