

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:30 - 09:30 PILATES Heidi	08:30 - 09:30 BALANCE Heidi				
		10:00 - 11:00 SOMMER - FIT Aldona	09:30 - 10:30 INTERVALL - PARCOUR Aldona		10:00 - 11:00 BODYPUMP LesMills Isa / Anna	10:00 - 11:00 F.I.P. / INTERVALL Raphi
18:00 - 19:00 BODYPUMP LesMills Isa		18:00 - 19:00 STRONG & Toning Isa	18:00 - 19:00 BODYPUMP LesMills Anna		Anmeldung für die jeweilige Lektion via Chat: Bitte WhatsApp an 079 606 93 99 (Anita) (Du wirst dann in den Gruppenchat aufgenommen) Dauer der Lektionen = ca. 55 Minuten Die Lektionen werden durchgeführt, wenn mindestens 4 Teilnehmende anwesend sind.	
18:30 - 19:30 INDOOR - CYCLING Aless	18:30 - 19:30 ABS & CORE Tamina		18:30 - 19:30 INDOOR - CYCLING Aless	18:30 - 19:30 / Isa STRONG & Toning <i>wöchentlich im Wechsel</i>		
19:15 - 20:15 BODYJAM LesMills Anna	19:30 - 20:20 BOOTY - Intervall Aldona	19:15 - 20:15 CIRCLE - TRAINING Raphi	19:15 - 20:15 YOGA Heidi	HIIT - Workout Raphi		

Bürozeiten / Center betreut:

Montag & Donnerstag: 09:00 - 11:00 / 18:00 - 20:00 oder auf Voranmeldung: 062 298 35 21

fitness-365@bluewin.ch

www.fitness-365.ch