

Aerobicplan 2019

ab 01. Oktober 2019

Die Stunden werden ab 4 Personen durchgeführt!



	Saal 1			Saal 2		
Montag	08.30 – 09.25	Zumba	Marion			
	09.30 – 10.30	Power Work	Marion			
	17.30 – 18.20	Body Fit	Gaby			
	18.30 – 19.30	Bodytoning	Gaby	18:45-20:00	Spinning* (nur Winter)	Team
	19.45 – 20.45	BODYPUMP	Fabienne D.			
Dienstag	08.30 – 09.20	Pilates	Fabienne			
	09.30 – 10.30	BODYPUMP	Anina			
	18.45 – 19.45	BODYATTACK	Fabienne	17.30-18.30	ZUMBA Kids ab 9 Jahren	Andrea
	19.50 – 21.20	HanMuDo*	Andrea/Alex	18.45-19.45	ZUMBA Kids ab 12 Jahren	Andrea
Mittwoch	09.00 – 10.00	Bodytoning	Gaby	06:00-07:00	Spinning* (nur Winter)	Fabian
	17.45 – 18.45	BODYPUMP	Anina	17.45-18.40	ZUMBA	Petra
				19:00-20:30	Spinning* (nur Winter)	
	19.45 – 20.45	BODYPUMP	Fabienne D.			
Donnerstag	09.00 – 10.00	M.A.X. mit Bauch Express	Fabienne			
	18.30 – 19.30	Zumba	Petra	18.15-19.05	Pilates	Fabienne
	19.45 – 20.45	Tabata	Nicole	19:30-20:30	Spinning* (nur Winter)	Ines
Freitag	09.00 – 10.00	BODYPUMP	Manuela			
	18.30 – 19.30	BODYPUMP	Anina			
				19.50 – 21.20	HanMuDo *	Andrea/Alex

Montag – Donnerstag Kinderhütendienst 08.45 – 10.45 Uhr

Kinder ab 1. Jahr sind bei uns herzlich willkommen!
Eintritt pro Kind Fr. 5.-

* nicht im Aerobic-Abo inbegriffen (Ausser All in One)