

# Kurse

Gültig ab 1.1.2024 bis auf Weiteres /Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 – 09.30 Rückenfit			08.30 – 09.30 Koordination- kräftig altern	
09.30 – 10.30 BodyWorkout	09.30 – 10.30 Antara	09.30 – 10.30 M.A.X. & SixPack	09.30 – 10.30 BBP-Toning	09.30 – 10.30 Pilates
12.15 – 13.00 Rückenfit	12.15 – 13.00 Pilates	12.15 – 13.00 Spinning	12.15 – 13.00 Pump	12.15 – 13.00 TRX
16.45 – 17.45 sanftes Yoga				
18.00 – 19.00 OutdoorWorkout & Spinning	18.30 – 19.30 Step	18.00 – 19.00 Spinning	18.00 – 19.00 M.A.X. & SixPack	18.30 – 19.30 Specials (gemäss PumpitApp)
19.00 – 20.00 M.A.X. & SixPack	19.30 – 20.30 Yoga	19.00 – 20.00 TRX	19.00 – 20.00 Pilates	
20.00 – 20.30 Mobility		20.00 – 20.30 Mobility		