

## Group-Fitness 02.11.2020–08.11.2020

| Tag               | Von   | Bis   | Art               | Instruktor | Ersatz |
|-------------------|-------|-------|-------------------|------------|--------|
| <b>Montag</b>     | 09.00 | 10.00 | Toning            | Sandra N.  |        |
|                   | 10.15 | 11.15 | Tai Chi           | Sandra N.  |        |
|                   | 12.00 | 13.00 | Pilates           | Eva        |        |
|                   | 18.00 | 18.50 | Toning            | Sonja H.   |        |
|                   | 19.00 | 20.00 | BodyPump®         | Zoé        |        |
| <b>Dienstag</b>   | 08.00 | 09.00 | Rückenfit         | Ibrahim    |        |
|                   | 09.15 | 10.15 | Dance Aerobic     | Lidia M.   |        |
|                   | 10.30 | 11.30 | Vinyasa Flow Yoga | Lidia M.   |        |
|                   | 18.00 | 19.00 | Rücken Fit        | Brigitte   |        |
|                   | 19.15 | 20.15 | ZUMBA             | Lesly      |        |
| <b>Mittwoch</b>   | 08.30 | 09.30 | BodyPump®         | Sarah      |        |
|                   | 09.45 | 10.45 | ZUMBA Gold        | Lesly      |        |
|                   | 11.00 | 12.00 | Toning            | Réka       |        |
|                   | 12.15 | 13.15 | Five Gym          | Réka       |        |
|                   | 18.00 | 19.00 | Toning            | Sonja H.   |        |
|                   | 20.10 | 21.10 | Tri Yoga          | Astrid     |        |
| <b>Donnerstag</b> | 08:30 | 09:30 | WORLD JUMPING®    | Ana        |        |
|                   | 09.45 | 10.45 | ZUMBA             | Lesly      |        |
|                   | 11.00 | 11.50 | Rückenfit         | Réka       |        |
|                   | 12.05 | 13.05 | BodyPump®         | Marco      |        |
|                   | 19.30 | 20.30 | WORLD JUMPING®    | Réka       |        |
| <b>Freitag</b>    | 08.15 | 09.15 | BodyPump®         | Olaf       |        |
|                   | 10.00 | 11.00 | Pilates           | Réka       |        |
|                   | 17.00 | 18.00 | Strong Nation     | Nichy      |        |
| <b>Samstag</b>    | 08.10 | 09.10 | Step II (mittel)  | Beatrice   |        |
|                   | 09.30 | 10.30 | ZUMBA             | Lesly      |        |
|                   | 10.45 | 11.45 | WORLD JUMPING®    | Ana        |        |
| <b>Sonntag</b>    | 10.30 | 11.30 | BodyPump®         | Kerstin    |        |

Liebe Kursteilnehmer

Wir bitten um Verständnis, dass wir den Kursplan aufgrund von den Schutzbedingungen des BAG Ändern mussten. Leider können wir nicht alle Kurse aus unserem alten Programm anbieten.

Im Moment können nur **18 Teilnehmer pro Lektion** teilnehmen. Jeder muss sich bitte für den von ihm gewünschten Kurs vorher online anmelden.

Anmeldung: <https://www.fitness-muehleMATT.ch/group-fitness.html> **6 Tage vor Kursbeginn** möglich. Wir möchten auch darauf hinweisen, dass sich der Kursplan in dieser Corona-Phase sich kurzfristig ändern kann. Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-MuehleMATT Team