


Group-Fitness 06.12.2021 – 12.11.2021

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.00	10.00	Toning	Sandra	
	10.15	11.15	Tai Chi	Sandra	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	Nicole P
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	BodyPump®	Zoé	
Dienstag	09.15	10.15	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	Rücken Fit	Nicole Gr.	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Zumba	Lesly	
	11.00	12.00	Toning	Réka	Clarice
	12.15	13.15	Five Fit	Réka	Andrea
	18.00	19.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	Word Jumping Workout NEU!! 	Ana	
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
Donnerstag	8.30	9.30	World Jumping Basic	Ana	
	09.45	10.45	Zumba	Lesly	
	11.00	11.50	Rückenfit	Réka	Clarice
	12.05	13.05	BodyPump®	Marco	Edith
Ersatzstunde	19.30	20.30	Pilates	Réka	Clarice
Freitag	08.15	09.15	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	Doris F.
Samstag	08.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	09.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping Power	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	BodyPump®	Kerstin	

Liebe Kursteilnehmer

Im Moment können leider nur zwischen 10-20 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-Mühlematt Team

Keine Maskenpflicht!

ÄNDERUNGEN vorbehalten!