

Group-Fitness 08.08.2022 – 14.08.2022

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.00	10.00	Toning	Sandra	
	10.15	11.15	Fitness Tai Chi	Sandra	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	
Dienstag	09.15	10.15	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	NEU !! Pilafit	Joschua	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	11.00	12.00	Toning	Réka	Nicole P.
	12.15	13.15	Five Fit	Réka	Andrea
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	Word Jumping	Ana	Susann
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
Donnerstag	8.30	9.30	World Jumping Basic	Ana	Andresa
	09.45	10.45	Zumba	Nichy	Andresa
	11.00	11.50	Rückenfit	Réka	Nicole P.
	12.05	13.05	BodyPump®	Marco	
	19.15	20.15	Zumba	Pilar	Sharon
Freitag	08.15	09.15	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	Sandra
Samstag	08.30	09.20	Step Dance	Nichy	Inna
	09.30	10.30	Zumba	Nichy	Inna
	10.45	11.45	Word Jumping	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	BodyPump®	Kerstin	

Anmeldung: <https://www.fitness-muehleMATT.ch/group-fitness.html> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.
ÄNDERUNGEN vorbehalten.

Taschen und Kleider gehören aus hygienischen Gründen und Anstand nicht in den Kursraum!

Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-MuehleMATT Team