

Group-Fitness 09.05.2022 – 15.05.2022

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	Rücken Fit	Nicole Gr.	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	Pilar
Mittwoch	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	
	11.00	12.00	Toning	Réka	
	12.15	13.15	Five Fit	Réka	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	Word Jumping	Ana	Rosanna
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
Donnerstag	8.30	9.30	World Jumping Basic	Ana	
	09.45	10.45	Zumba	Nichy	
	11.00	11.50	Rückenfit	Réka	
	12.05	13.05	BodyPump®	Marco	
	19.15	20.15	Zumba	Pilar	
Freitag	08.15	09.15	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	
Samstag	08.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	09.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	Word Jumping	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	BodyPump®	Zoé	

Anmeldung: <https://www.fitness-muehle matt.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-Mühle matt Team