

## Group-Fitness 09.11.2020–15.11.2020

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.00	10.00	Toning	Sandra N.	
	10.15	11.15	Tai Chi	Sandra N.	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	Lidia
	18.00	18.50	Toning	Sonja H.	
	19.00	20.00	BodyPump®	Zoé	
Dienstag	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	
Mittwoch	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	
Donnerstag	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	
Freitag	08.15	09.15	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	
	17.00	18.00	Strong Nation	Nichy	NEU!!!
Samstag	08.10	09.10	Step II (mittel)	Beatrice	
	09.30	10.30	ZUMBA	Lesly	
	10.45	11.45	WORLD JUMPING®	Ana	
Sonntag	10.30	11.30	BodyPump®	Leo	

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-Mühlematt Team