

# Group-Fitness 10.01.2022 – 16.01.2022

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	09.00	10.00	Toning	Sandra	
	10.15	11.15	Tai Chi	Sandra	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	BodyPump®	Zoé	Sarah
<b>Dienstag</b>	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	Nichy
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Zumba	Lesly	
	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 2G+	Ana	
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
<b>Donnerstag</b>	8.30	9.30	World Jumping Basic	Ana	Fällt aus
	09.45	10.45	Zumba	Lesly	
	11.00	11.50	Rückenfit	Réka	
	12.05	13.05	BodyPump®	Marco	
	19.30	20.30	Senso Gym	Réka	
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	
<b>Samstag</b>	08.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	09.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping Power	Ana	Fällt aus
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	BodyPump®	Kerstin	

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

Wir weisen darauf hin, dass sich der Kursplan in dieser Corona-Phase sich kurzfristig ändern kann.

**\*Es besteht immer Maskenpflicht ausser bei 2G+** (heisst: wer geimpft, genesen und negativ getestet ist (2G+). Personen deren vollständige Impfung, Auffrischimpfung oder Genesung nicht mehr als 120 Tage zurückliegt, sind von der Testpflicht ausgenommen und brauchen keine Maske). **ÄNDERUNGEN vorbehalten!**

Wir freuen uns auf Euch! Euer Fitness-Mühlematt Team