

## Group-Fitness 14.09.2020–20.09.2020

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	09.00	10.00	Toning	Sandra N.	
	10.15	11.15	Tai Chi	Sandra N.	
	12.00	13.00	Pilates	Eva	
	18.00	18.50	Toning	Sonja H.	<b>Andrea</b>
	19.00	20.00	BodyPump®	Zoé	
<b>Dienstag</b>	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	<b>Nichy + Lesly</b>
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.50	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.	<b>Réka</b>
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
<b>Donnerstag</b>	08.30	09.30	WORLD JUMPING®	Ana	
	09.45	10.45	ZUMBA	Lesly	<b>Inna</b>
	11.00	11.50	Rückenfit	Réka	
	12.05	13.05	BodyPump®	Marco	
	19.30	20.30	WORLD JUMPING®	Ana	
<b>Freitag</b>	08.10	09.10	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	
<b>Samstag</b>	08.10	09.10	Step II (mittel)	Beatrice	
	09.30	10.30	ZUMBA	Lesly	<b>Melanie</b>
	10.45	11.45	WORLD JUMPING®	Réka	
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	BodyPump®	Kerstin	

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-muehle matt.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