

# Group-Fitness 19.09.2022 – 25.09.2022

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	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	Nicole P
	19.00	20.00	Body Pump	Zoé	
<b>Dienstag</b>	09.15	10.15	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	Pilafit	Joschua	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	Andresa
	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	Nicole P
	19.10	20.00	Word Jumping	Ana	Andresa
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
<b>Donnerstag</b>	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	
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	BodyPump®	Olaf	
	10.00	11.00	Pilates	Réka	
<b>Samstag</b>	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10.30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	Word Jumping	Ana	
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	BodyPump®	Olaf	

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