

GRUPPENKURSE FITISSIMO

MONTAG

Monica Deller
Bodyforming
8:30-9:30 Uhr

Monica Deller
Rückengymnastik
9:45-10:45 Uhr

Yves Maltry
Krav Maga
12:00-13:00 Uhr

Marina Porrini
Zumba
18:15-19:15 Uhr

Marina Porrini
Strong Nation
19:30-20:30 Uhr

DIENSTAG

Monika Bircher
Zumba GOLD
10:15-11:15 Uhr

Maya Velvart
Faszientraining
17:40-18:40 Uhr

Doris Utz
Antara
19:00-20:00 Uhr

Doris Utz
Body Work
20:10-21:10 Uhr

MITTWOCH

Maya Velvart
3D Ganzkörpertraining
10:30-11:30 Uhr

Kai Granitzka
TRX Suspension
17:45-18:45 Uhr

Nicole Portmann
Pilates Mat Class
19:00-20:00 Uhr

Nicole Portmann
Gehirnfitness Training
Start 10. März

DONNERSTAG

Doris Utz
Move your body
8:50-9:50 Uhr

Monica Deller
Rückengymnastik
10:00-11:00 Uhr

Alena Pajasová
Kindertanz 3-4 J.
14:30-15:15 Uhr

Alena Pajasová
Kindertanz 4-6 J.
15:30-16:15 Uhr

Alena Pajasová
Kindertanz 6-9 J.
16:30-17:30 Uhr

Nicole Portmann
Pilates Mat Class
17:45-18:45 Uhr

Yves Maltry
Krav Maga
19:00-20:00 Uhr

Tatiana Agnesens
FunTone
20:15-21:15 Uhr

FREITAG

Doris Utz
Move your body
8:00-9:00 Uhr

Eleonora Manica
Zumba
9:30-10:30 Uhr

Alena Pajasová
Mu-Ki-Tanz ab 1.5 J.
10:35-11:20 Uhr

Start 7. Januar

Eleonora Manica
Zumba
19:30-20:30 Uhr

SAMSTAG

Marisa Caturano*
Zumba
8:15-9:15 Uhr

Marisa Caturano*
Zumba
10:00-11:00 Uhr

Marina Porrini
Strong Nation
11:00-12:00 Uhr

*Krav Kids'n'Teens und Zumba mit Marisa finden alle 2 Wochen statt. Daten siehe Homepage.

Yves Maltry*
Krav Kids'n'Teens
9:45-10:45 Uhr

Fitness / Gesundheit

Kinderkurse

Selbstverteidigung