

ANGEBOT 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

Vlada Hug
Hatha-Yoga
18:45-19:45 Uhr

Ria Luck
Bodyforming
20:00-20:50 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

Ria Luck
Bodyforming
16:00-16:50 Uhr

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

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

Nicole Portmann
Pilates Mat Class
20:00-21:00 Uhr

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

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

Ria Luck
Bodyforming
9:30-10:20 Uhr

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

Vlada Hug
Hatha-Yoga
20:00-21:15 Uhr

SAMSTAG

Krav Kids'n'Teens und Zumba mit Marisa finden alternierend statt. Siehe Homepage für genaue Daten.

Yves Maltry
Krav Kids'n'Teens
9:15-10:45 Uhr

Marisa Caturano
Zumba
10:00-11:00 Uhr

Marina Porrini
STRONG by Zumba
11:00-12:00 Uhr

Fitness / Gesundheit

Kinderkurse

Selbstverteidigung



SIHL SPORTS
www.sihlsports.ch
Sihlthalstrasse 63
8135 Langnau a. A.
043 377 70 00
www.sihlsports.ch