

# ANGEBOT FITISSIMO

## MONTAG

Monica Deller  
**Bodyforming**  
8:30-9:30 Uhr

Monica Deller  
**Rückengymnastik**  
9:45-10:45 Uhr

Monika Bircher  
**Zumba**  
17:30-18:30 Uhr

Ria Luck  
**Bodyforming**  
20:00-21:00 Uhr

## DIENSTAG

Tanja Iovene  
**Morning Yoga**  
7:15-8:15 Uhr

Monika Bircher  
**Zumba GOLD**  
10:45-11:45 Uhr

Alena Pajasová  
**Kindertanz 4-5 J.**  
14:00-14:45 Uhr

Alena Pajasová  
**Kindertanz 3-4 J.**  
14:50-15:35 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**  
16:00-17:00 Uhr

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

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

Tanja Iovene  
**Evening Yoga**  
20:10-21:30 Uhr

## DONNERSTAG

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

Monica Deller  
**Rückengymnastik**  
10:00-11:00 Uhr

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

Maya Velvart  
**Faszientraining**  
18:15-19:15 Uhr

Tatiana Agnesens  
**FunTone**  
20:00-21:00 Uhr

## FREITAG

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

Ria Luck  
**Bodyforming**  
9:30-10:30 Uhr

Alena Pajasová  
**Muki-Kindertanz 1.5-3 J.**  
10:35-11:20 Uhr

Tamara Peterhans  
**Zumba Teens/Kids 6-16 J.**  
17:30-18:30 Uhr

Monika Bircher  
**Zumba**  
18:45-19:45 Uhr

## SAMSTAG

*jeden 2. Samstag*  
Marisa Caturano  
**ab 4.5 Zumba**  
10:00-11:00 Uhr

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

*ausgebucht*



Sihltalstrasse 63  
8135 Langnau a. A.  
043 377 70 00  
www.sihlsports.ch