

MONTAG

Maya Velvart
Ganzkörpertraining I
8:30-9:30 Uhr

Maya Velvart
Ganzkörpertraining II ü70
9:45-10:45 Uhr

Marina Porrini
Zumba
18:15-19:15 Uhr

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

DIENSTAG

Esther Becuzzi
Yoga und Meditation
9:00-10:15 Uhr

Maya Velvart
Faszientraining
17:45-18:45 Uhr

Doris Utz
Antara
19:00-20:00 Uhr

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

MITTWOCH

Maya Velvart
Tai Ji & Qigong
9:15-10:15 Uhr

Maya Velvart
Ganzkörpertraining II ü70
10:30-11:30 Uhr

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

Marisa Caturano
Dance Emotion
20:10-21:10 Uhr

DONNERSTAG

Doris Utz
Move your body
7:45-8:45 Uhr

Doris Utz
Move your body
8:55-9:55 Uhr

Maya Velvart
Ganzkörpertraining I
10:15-11:15 Uhr

Adela Pospisil
Vinyasa Yoga Flow
18:45-20:00 Uhr

Start 22. Januar **NEU**

FREITAG

Eleonora Manica
Zumba
8:15-9:15 Uhr

Luana Cipriano
Zumba
18:00-19:00 Uhr

SAMSTAG

Marisa Caturano
Zumba
08:30-09:30 Uhr

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

