

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

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

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

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

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

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

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

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

Eleonora Manica
Zumba
9:00-10:00 Uhr

Marisa Caturano*
Zumba
09:00-11:00 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

Marina Porrini
Zumba
18:15-19:15 Uhr

Marina Porrini
Strong Nation
19:30-20:30 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

vermietet
17:45-18:45 Uhr

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

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

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

Yves Maltry
Krav Maga
20:15-21:15 Uhr

Fitness / Gesundheit

Kinderkurse

Selbstverteidigung



ab Oktober 25