

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

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

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

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

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

vermietet
17:45-18:45 Uhr

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

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

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

Monica Deller
Rückengymnastik
10:05-11:05 Uhr

Tanya Widmer
Strong Nation
17:45-18:45 Uhr

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

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

Eleonora Manica
Zumba
9:30-10:30 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



Fitness / Gesundheit

Kinderkurse

Selbstverteidigung