

# MONTAG

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

Marina Porrini  
**Zumba**  
18:15-19:15 Uhr

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

# DIENSTAG

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

vermietet  
17:45-18:45 Uhr

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

Tanya Widmer  
**Strong Nation**  
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

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

# FREITAG

Eleonora Manica  
**Zumba**  
9:00-10:00 Uhr



**Fitness / Gesundheit**

**Kinderkurse**

**Selbstverteidigung**

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

Marisa Caturano\*  
**Zumba**  
09:00-11:00 Uhr

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

\*Krav Kids'n'Teens und Zumba mit Marisa finden alle 2 Wochen statt. Daten siehe Homepage.