

Sommerplan

gültig ab: 1. Juni 2021

Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08.30 - 9.30 PILATES Heidi	08.30 - 9.30 BALANCE Heidi	09.30 - 10.30 ** OUTDOOR - Parcour ohne Joggen ! (im Winter Indoor) Aldona			
		10.00 - 11.00 WINTER - SOMMER FIT Aldona			10.00 - 11.00 BODYPUMP Isa / Andrea	10.00 - 11.00 * INTERVALL - TRAINING Tamina
18.00 - 19.00 BODYPUMP Isa / Heidi		18.00 - 19.00 BODYJAM Anna	18.00 - 19.00 BODYPUMP Isa	18.00 - 19.00 ** OUTDOOR - Parcour ohne Joggen ! (im Winter Indoor) Aldona	** OUTDOOR - Parcour Treffpunkt: 09.25 Parkplatz fitness-365. Bei Schlechtwetter und im Winter findet die Lektion im Group-Fitness-Raum im Center statt. Mitnehmen: Turnschuhe / kleines Frottiertuch	
19.15 - 20.15 BODYJAM Anna		19.15 - 20.15 BODYSTEP Tamina	19.15 - 20.15 FREE - BALANCE Heidi			
18.30 - 19.30 * INDOOR - CYCLING Aless	18.30 - 19.30 * INDOOR - CYCLING Isa		18.30 - 19.30 * INDOOR - CYCLING Aless		* INDOOR - CYCLING / F-I-P Einschreiben für Platzreservation notwendig ! in Doodle-Kalender / WEB Lektion = ca. 55 Minuten Die Lektionen werden durchgeführt wenn mindestens 4 Teilnehmer anwesend sind.	

Betreute Zeiten: Montag und Donnerstag: 9.00 - 11.00 / 18.00 - 20.00 oder auf Voranmeldung: 062/298 35 21

fitness-365@bluewin.ch

www.fitness-365.ch