

Lektionenplan
gültig ab: **12. März 2019**

Spezialfahrplan
Ferien Pia und Werni
Di, 14.05. – Mi, 29.05. 2019



Montag		Dienstag 14.05.		Mittwoch 15.05.		Donnerstag 16.05.		Freitag 17.05.		Samstag 18.05.	
Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum
										9.30-10.25 Zumba Gold® Mäni	
10.30-11.25 Pilates Yael								10.30-11.25 Pilates Simone		10.35-11.30 Zumba® Mäni	
12.10-13.00 Zumba® Pia		12.10-12.40 Power Body Miriam									
17.30-18.25 Pilates Pia	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Werni	18.00-18.55 Zumba® Mäni	18.00-18.55 Body- forming Adina	18.00-18.30 Power Body Miriam	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Sabrina	18.00-18.55 Cardio Toning Miriam		18.00-18.55 STRONG by Zumba™ Vanessa			
18.45-19.40 Power Yoga Pia	18.45-19.40 Body- forming Sarah	19.05-20.00 Pilates Mäni	19.05-20.00 !! Break- letics® Pia/Werni	18.45-19.40 Pilates Mäni	18.45-19.40 !! Fitboxe Vanessa	19.05-20.00 Zumba® Mäni					
20.00-20.55 Zumba Gold® Pia	20.00-21.30 Bujutsu Werni		20.10-21.00 !! TRX® Sarah	20.00-20.55 Zumba Gold® Mäni	20.00-21.30 Bujutsu Stef/Role	20.10-21.05 Pilates Simone	20.10-21.05 Kurswesen (Rückbildung)				

- Sport Kampfsport
- Sport Bewegung / Koordination / Kräftigung
- Balance Kräftigung / Stabilität / Entspannung
- Kurswesen** **Bewegte Schwangerschaft / Bewegte Rückbildung** (Kurse auf Anfrage; werden ab 3 Anmeldungen durchgeführt)

Bewegung = Herzkreislauf- und Ausdauertrainings

Lektionen werden ab 4 Personen durchgeführt

!! mit Einschreibeliste

Lektionenplan
gültig ab: **12. März 2019**

Spezialfahrplan
Ferien Pia und Werni
Di, 14.05. – Mi, 29.05. 2019



Montag 20.05.		Dienstag 21.05.		Mittwoch 22.05.		Donnerstag 23.05.		Freitag 24.05.		Samstag 25.05.	
Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum
										9.30-10.25 Zumba Gold® Mäni	
10.30-11.25 Pilates Yael								10.30-11.25 Pilates Simone		10.35-11.30 Zumba® Mäni	
12.10-13.00 Zumba® Mäni		12.10-12.40 Power Body Miriam									
17.30-18.25 Pilates Patricia	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Sabrina	18.00-18.55 Zumba® Mäni	18.00-18.55 Body-forming Adina	18.00-18.30 Power Body Miriam	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Sabrina	18.00-18.55 Cardio Toning Miriam		18.00-18.55 STRONG by Zumba™ Vanessa			
18.45-19.40 Power Yoga Patricia	18.45-19.40 Body-forming Sarah	19.05-20.00 Pilates Mäni	19.05-20.00 !! Break-letics® Pia/Werni	18.45-19.40 Pilates Mäni	18.45-19.40 !! Fitboxe Vanessa	19.05-20.00 Zumba® Mäni					
20.00-20.55 Zumba Gold® Stefanie	20.00-21.30 Bujutsu Stef/Role		20.10-21.00 !! TRX® Sarah	20.00-20.55 Zumba Gold® Mäni	20.00-21.30 Bujutsu Stef/Role	20.10-21.05 Pilates Simone	20.10-21.05 Kurswesen (Rückbildung)				

- Sport Kampfsport
- Sport Bewegung / Koordination / Kräftigung
- Balance Kräftigung / Stabilität / Entspannung
- Kurswesen** **Bewegte Schwangerschaft / Bewegte Rückbildung** (Kurse auf Anfrage; werden ab 3 Anmeldungen durchgeführt)

Bewegung = Herzkreislauf- und Ausdauertrainings

Lektionen werden ab 4 Personen durchgeführt

!! mit Einschreibeliste

Lektionenplan
gültig ab: 12. März 2019

Spezialfahrplan
Ferien Pia und Werni
Di, 14.05. – Mi, 29.05.2019



Montag 27.05.		Dienstag 28.05.		Mittwoch 29.05.		Donnerstag Auffahrt		Freitag 28.05.		Samstag 28.05.	
Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum	Energie- raum	Tank- raum
10.30-11.25 Pilates Yael								10.30-11.25 Pilates Simone		9.30-10.25 Zumba Gold® Pia & Werni	
12.10-13.00 Zumba® Mäni		12.10-12.40 Power Body Miriam								10.35-11.30 Zumba® Pia & Werni	
17.30-18.25 Pilates Patricia	17.30-18.30 Ki-Bujutsu Sabrina	18.00-18.55 Zumba® Mäni	18.00-18.55 Body-forming Adina					18.00-18.55 STRONG by Zumba™ Pia & Werni			
18.45-19.40 Power Yoga Patricia	18.45-19.40 Body-forming Sarah	19.05-20.00 Pilates Mäni	19.05-20.00 !! Break-letics® Pia/Werni								
20.00-20.55 Zumba Gold® Stefanie	20.00-21.30 Bujutsu Stef/Role	20.10-21.05 Kurswesen (Schwangerschaft)	20.10-21.00 !! TRX® Adina								



- Sport Kampfsport
- Sport Bewegung / Koordination / Kräftigung
- Balance Kräftigung / Stabilität / Entspannung
- Kurswesen** **Bewegte Schwangerschaft / Bewegte Rückbildung** (Kurse auf Anfrage; werden ab 3 Anmeldungen durchgeführt)

Bewegung = Herzkreislauf- und Ausdauertrainings

Lektionen werden ab 4 Personen durchgeführt

!! mit Einschreibeliste