

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

30. JANUAR BIS 5. FEBRUAR 2023



MONTAG		Lektion	Instruktor	Raum	Info	Bemerkungen
08.30	60 Min.	Yoga	Gladys	4. OG	GF ☺	
10.00	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺	
14.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/Zoom	GF	
18.15	60 Min.	Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF	
19.00	45 Min.	Challenge	Reto	EG	FT ✍	

DIENSTAG

09.15	60 Min.	Step & Tone	Kathrin	4. OG	GF	
14.00	60 Min.	Bodytoning & Pilates	Annigna	4. OG	GF	
18.00	60 Min.	Pilates & Yoga	Pia	4. OG/Zoom	GF	

MITTWOCH

09.00	45 Min.	TRX®	Moni	EG	FT ✍☺	
09.15	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	4. OG	GF ✍☺	
12.00	60 Min.	Lunch Flow Yoga	Marianne	4. OG/Zoom	GF	
18.30	30 Min.	Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍	
18.30	75 Min.	Painlessmotion & Tiefenentspannung	Moni	4. OG/Zoom	GF	auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Armando	3. OG	GF ✍	

DONNERSTAG

09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✍	
09.15	60 Min.	Rücken & Pilates	Regula	4. OG/Zoom	GF	auch bei TC2/TC3 inkl.
18.15	45 Min.	Functional Ballistic	Moreno	EG	FT ✍	
19.30	45 Min.	bellicon® Bounce	Esthi	EG	✍	separate Gebühr

FREITAG

08.30	60 Min.	FunTone®	Karin	4. OG	GF ☺	
10.00	60 Min.	Painlessmotion	Moni	4. OG/Zoom	GF ☺	auch bei TC3 inkl.

SAMSTAG

10.00	60 Min.	Step	Corinne	4. OG	GF	
-------	---------	------	---------	-------	----	--

✍ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

GF = Mitglieder mit Team Card 1 bis 3 können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Functional Group Fitness Lektion besuchen im EG besuchen.

FT = Mitglieder mit einem Functional Abo können für einen Aufpreis von CHF 10.– eine Group Fitness Lektion im 3. oder 4. Stock besuchen.