

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

15. BIS 21. APRIL 2024



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. Tiefendehnung	Sabine	4. OG/Zoom	GF	
18.15	60 Min. Hot Iron®	Corinne	4. OG	GF	
18.30	45 Min. Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍	
Dienstag					
09.15	60 Min. Step & Tone	cyber	4. OG	GF ☺	
14.00	60 Min. Bodytoning & Pilates	Barbara	4. OG	GF	
18.00	60 Min. Pilates & Yoga	Pia	4. OG/Zoom	GF	
Mittwoch					
09.00	45 Min. TRX®	Andrea	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	45 Min. Functional Circuit	Eduardo	EG	FT ✍	
18.30	75 Min. Tiefendehnung & Braintrain	Sabine	4. OG/Zoom	GF	auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min. Indoor Cycling	Sascha	3. OG	GF ✍	
Donnerstag					
09.00	60 Min. Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✍ ☺	Start am 2. Mai
09.00	60 Min. Rücken & Pilates	Sabine	4. OG/Zoom	GF ☺	auch bei TC2/TC3 inkl.
18.15	45 Min. Functional Ballistic	Moreno	EG	FT ✍	keine Lektion
19.30	45 Min. bellicon® Bounce	Esthi	EG	✍	separate Gebühr
Freitag					
08.30	60 Min. FunTone®	Karin	4. OG	GF	
10.00	60 Min. Tiefendehnung	Sabine	4. OG/Zoom	GF ☺	auch bei TC3 inkl.
Samstag					
10.00	60 Min. Step	Corinne	4. OG	GF	
Sonntag					
10.00	60 Min. Pump	Cyber	4. OG	GF	Cyber Fitness

✍ = Platzreservation

☺ = Kinderbetreuung

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