

WOCHENPLAN GROUP FITNESS

22. BIS 28. 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	Sabine	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.	FIVE & Entspannung	Kathrin	4. OG/Zoom	GF	auch bei TC2/TC3 inkl.
18.45	60 Min.	Indoor Cycling	Pia	3. OG	GF ✍	
Donnerstag						
09.00	60 Min.	Indoor Cycling	Sonia	3. OG	GF ✍ ☺	Start am 2. Mai
09.00	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.	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.