

Kursprogramm Group Fitness - 4. Juli - 14. August 2022

Sommerpause 25. Juli - 7. August 2022

Montag

09.00 - 09.30	M.A.X.®	Graziella Bättig
09.30 - 10.00	Core-Training	Graziella Bättig
10.15 - 11.15	Zumba®- Gold	Graziella Bättig
17.45 - 18.45	Vinyasa Yoga	Daniela Wäger
19.00 - 20.00	deepWORK®	Sandy Gilly

Dienstag

07.00 - 08.00	Vinyasa Yoga	Anina Jud
09.00 - 10.00	Zumba®	Graziella Bättig
19.15 - 20.15	Indoor Cycling	Ruedi Hermann

Mittwoch

08.30 - 09.30	Medical Fitness	Delia Marti
12.00 - 12.45	TRX	Daniela Wäger
18.00 - 19.00	Fitness Botcamp	Delia Marti
19.15 - 20.15	BODYPUMP®	Walter Dahinden

Donnerstag

18.30 - 19.00	M.A.X.®	Graziella Bättig
19.15 - 20.15	Reggaeton® Fitness	Graziella Bättig

Freitag

09.00 - 10.00	Pilates	Andrea Fäh
---------------	---------	------------

Kontakt

T +41 55 618 70 70
kurswesen@lintharena.ch

