

GROUPFITNESS PROGRAMM | 1. OKTOBER 2023 BIS ENDE 30. APRIL 2024

Move IT

Kurse im Wasser

Saisonkurs
oder Serienkurs



	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag	
	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Group-fitness 1	Group-fitness 2	Hallenbad	Hallenbad	Group-fitness 1
06.00-07.00																	
07.00-08.00					07.45-08.45 Pilates Regina			07.30-08.45 Flow Yoga Ulli		07.45-09.00 Flow Yoga Ulli			07.15-08.15 Early Bird Yoga Stephanie ab 10.05.24		06.00-07.00 Früh Aquafit Christel bis 7.6.24		
08.00-09.00	08.45-09.45 TRX Perrine	08.30-09.30 Pilates Ulli			08.50-09.50 Pilates Regina								08.00-09.00 Ü40 Turnen Beatrice	08.30-09.45 Yoga Sanft Michaela	08.30-09.30 Pilates Ulli		08.00-09.00 Reax Raft Yoga Natascha Z.
09.00-10.00			09.15-10.15 Aquafit Christel					09.00-10.00 Fitrelax Brigitte		09.15-10.30 Yin Yoga Ulli		09.30-10.30 Full Body Training Mona bis 18.4.24					
10.00-11.00	10.30-11.30 Pilates Care Christel	9.45-11.00 Yin Yoga Natascha Z. ab 2.10.23															
11.00-12.00																	
12.00-13.00			12.15-13.15 Aquafit Christel bis 15.4.24	12.15-13.15 Spinning Christelle B.				12.15-13.00 HIIT Simon bis 17.04.24				12.15-13.15 Full Body Training Mona bis 18.4.24			12.15-13.15 Pilates Natascha		
13.00-14.00																	
14.00-15.00																	
15.00-16.00																	
16.00-17.00		16.45-17.45 Dance Kids ab 6 Jahren Karin R. *		16.15-17.00 Mini Karaté (3-6 J.)	16.45-17.30 Kinder Yoga (5-10 J.) Alexandra *							16.15-17.00 Mini Karaté (3-6 J.)					
17.00-18.00				17.15-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe)	18.00-19.00 BBP Susanne			18.00-19.00 M.A.X.® & smartAbs Sonja H.	18.00-19.00 Rücken & Bauch Monika			17.15-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe)					
18.00-19.00	18.00-19.00 Spinning	17.55-18.55 Faszien Training Monika 2.10.23 - 8.4.24 12.8. - 30.9.24		18.15-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe)						18.00-19.00 Spinning ab 19.10.23 bis 18.4.24		18.15-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe)					
19.00-20.00	19.10-20.10 Spinning ab 16.10.23 bis 15.4.24	19.05-20.20 Power Yoga Natascha		19.15-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene	19.10-20.10 ZUMBA® Fitness Jacqueline	19.30-20.30 Aquafit Susanne		19.15-20.15 TRX Monika	19.10-20.25 Hatha Yoga Natascha Z.		19.10-20.10 Spinning ab 19.10.23 bis 18.4.24		19.15-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene	19.00-20.00 Erwachsene Technik Schwimmkurs Advanced Regula *	18.40-19.40 STRONG NATION™ Sonja H.		
20.00-21.00																	
21.00-22.00				20.30-21.30 Krava Maga						20.20-21.05 Mobility Training Mona 4.1. - 18.4.24		20.30-21.30 Krava Maga			19.55-20.55 ZUMBA® Fitness Sonja H.		

SCHLISSUNG GROUPFITNESS:
10. bis 28. Juni 2024

* finden während den Schulferien (Saanenland) nicht statt.

Alle Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt. Anmeldung ist erforderlich. Stornierungen müssen mindestens einen halben Tag vor dem angemeldeten Training erfolgen, sonst muss der volle Preis bezahlt werden!

Programmänderungen vorbehalten