GROUPFITNESS PROGRAMM | AB 10.01.2022 BIS AUF WEITERES

Saison-Kurse Mitte Okt. - April | Move IT | Kurse im Wasser

SPORT ZENTRUM GSTAAD

	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	Group-fitness 1	Group-fitness 2
06.00-07.00															06.00-07.00 Früh Aquafit Christel 2G+		
07.00-08.00					07.45-08.45 Pilates Regina 2G		07.45-08.45 Pilates Care Christel 2G	07.15-08.45 Flow Yoga Ulli 2G		07.45-09.00 Flow Yoga Ulli 2G				08.00-09.00 Pilates Ulli 2G		08.00-09.00 Reax Raft Yoga Natascha Z. ab 08.01.22 2G+	
08.00-09.00	08.45-09.45 TRX Perrine 2G	08.30-09.30 Pilates Ulli 2G			09.00-10.00 Pilates Regina 2G						08.00-09.00 Ü40 Turnen Beatrice 2G						
09.00-10.00			09.15-10.15 Aquafit Christel 2G+						09.00-10.00 Aquafit Christel 2G+	09.15-10.30 Yin Yoga Ulli 2G							
10.00-11.00																	
11.00-12.00																	
12.00-13.00	12.15-13.15 TRX Perrine 2G													12.15-13.15 Pilates Natascha 2G			
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.) ---------- 17.15-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe) ---------- 18.15-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe) ---------- 19.15-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene ---------- 20.30-21.30 Krava Maga	16.45-17.30 Kinder Yoga (5-10 J.) Alexandra *						16.15-17.00 Mini Karaté (3-6 J.) ---------- 17.15-18.00 Kinder Karaté 1 (7-12 J. Unterstufe) ---------- 18.15-19.00 Kinder Karaté 2 (7-12 J. Oberstufe) ---------- 19.15-20.00 Jugendliche (+13) und Erwachsene ---------- 20.30-21.30 Krava Maga							
17.00-18.00																	
18.00-19.00	18.00-19.00 Spinning Monika & Carina 2G	18.00-19.10 Power Yoga Natascha 2G+			18.00-19.00 BBP Susanne 2G	18.15-19.15 Technik Schwimmkurs Beginner-Sandy * 2G+	18.00-19.00 M.A.X.® & smartAbs Sonja H. 2G	18.00-19.00 Rücken & Bauch Monika 2G		18.00-19.00 Spinning Perrine 2G			18.50-19.50 Strong Nation ™ Sonja H. 2G+	18.00-19.00 Pilates Natascha O. 2G			
19.00-20.00	19.10-20.10 Spinning Monika & Carina 2G+	19.25-20.35 Power Yoga Debbie 2G			19.10-20.10 ZUMBA® Fitness Jacqueline 2G	19.30-20.30 Aquafit Susanne 2G+	19.15-20.15 TRX Monika 2G	19.10-20.25 Hatha Yoga Natascha Z. 2G+		19.10-20.10 Spinning Perrine 2G+		19.00-20.00 Technik Schwimm-kurs Advanced Regula * 2G+					
20.00-21.00														20.05-21.05 ZUMBA® Fitness Sonja H. 2G+			
21.00-22.00																	

* finden während den Schulferien (Saanenland) nicht statt.

Programmänderungen vorbehalten

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!