

Fitnessprogramm

Frühling/Sommer 10.05. – 30.09.2010

Pilates

Montag 08.30 – 09.30 Uhr / 09.30 – 10.30 Uhr
Freitag 08.00 – 09.00 Uhr

Flow Yoga

Mittwoch 07.30 – 08.45 Uhr

Spinning

Montag 18.00 – 19.00 Uhr
Mittwoch 09.00 – 10.00 Uhr

Rückentraining

Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr

Body Toning

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

Ü40 Turnen

Donnerstag 08.25 – 09.25 Uhr

Fila Kick Power

Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr

Aquafit

Montag 19.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch 09.30 – 10.30 Uhr
Donnerstag 09.30 – 10.30 Uhr
Freitag 06.15 – 07.15 Uhr

Triathlontraining

Montag 19.15 – 20.15 Uhr (Trainiert wird abwechslungsweise mit Schwimmen, Joggen und Biken)

Preis: Fr. 17.- pro Lektion oder Training

Kinderyoga ab 21. Mai 2010* (Alter 8 - 16 Jahre)

Freitag 17.30 – 18.30 Uhr
Preis: Fr. 10.-

Alle Kurse finden ab 4 Teilnehmer statt. Anmeldung ist erforderlich.
Stornierungen müssen mindestens einen halben Tag vor dem angemeldeten Training erfolgen, sonst muss der volle Preis berechnet werden.

