



## Fitnessprogramm

Herbst/Winter 01.10.2011 – 29.04.2012

### Pilates

|          |               |                  |
|----------|---------------|------------------|
| Montag   | 08.30 – 09.30 | Fortgeschrittene |
| Montag   | 09.30 – 10.30 | Pilates M2       |
| Dienstag | 08.30 – 09.30 | Pilates M1       |
| Freitag  | 08.00 – 09.00 | Gemischt         |

### Spinning

|            |               |                  |
|------------|---------------|------------------|
| Montag     | 18.00 – 19.00 | Anfänger         |
| Montag     | 19.00 – 20.00 | Fortgeschrittene |
| Mittwoch   | 09.00 – 10.00 | Gemischt         |
| Donnerstag | 18.00 – 19.00 | Anfänger         |
| Donnerstag | 19.00 – 20.00 | Fortgeschrittene |
| Donnerstag | 20.15 – 21.15 | Gemischt         |
| Freitag    | 10.00 – 11.00 | Gemischt         |

### Balance Fit

|          |               |             |
|----------|---------------|-------------|
| Dienstag | 18.00 – 19.00 | <b>NEU!</b> |
|----------|---------------|-------------|

### Bauch-Beine-Po

|          |               |
|----------|---------------|
| Dienstag | 19.00 – 20.00 |
|----------|---------------|

### Hatha Yoga

|          |               |
|----------|---------------|
| Dienstag | 20.00 – 21.00 |
|----------|---------------|

### Flow Yoga

|          |               |
|----------|---------------|
| Mittwoch | 07.30 – 08.40 |
|----------|---------------|

### Rückentraining

|          |               |
|----------|---------------|
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 |
|----------|---------------|

### Body Toning

|          |               |
|----------|---------------|
| Mittwoch | 19.00 – 20.00 |
|----------|---------------|

### Ü40 Turnen

|            |               |
|------------|---------------|
| Donnerstag | 09.10 – 10.10 |
|------------|---------------|

### Aquafit

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| Montag       | 19.00 – 20.00                  |
| Mittwoch     | 09.30 – 10.30                  |
| Mittwoch     | 19.15 – 20.15<br>ab 12.10.2011 |
| Donnerstag   | 08.00 – 09.00                  |
| Freitag Früh | 06.00 – 07.00                  |
| Freitag      | 08.50 – 09.50                  |

**Preis: Fr. 19.– (pro Lektion)**

**Informieren Sie sich über unsere Abos.**

Auf Anmeldung. Alle Kurse finden ab 4 Personen statt. Stornierungen müssen mindestens einen halben Tag vor dem angemeldeten Training erfolgen, sonst muss der volle Preis berechnet werden. (auch für den Erwachsenen-Schwimmkurs gültig)

## Kinder Sportkurs

Herbst/Winter 01.10.2011 – 29.04.2012

### Kinder Yoga\*

|         |               |
|---------|---------------|
| Freitag | 17.30 – 18.30 |
|---------|---------------|

\*Während den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

**Preis: Fr. 10.– (pro Lektion)**

**Informieren Sie sich über unsere Abos.**