

Group-Fitness Kurse

Gültig ab 1. April 2014



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 Uhr	09.00 - 09.55 Yoga Ursula	09.00 - 09.55 Rücken-Fit Jessica	09.00 - 09.55 Pilates Susanne	08.45 - 9.55 Body Pump Lukas	09.00 - 09.55 Zumba Clarice
10.00 Uhr	10.00 - 10.55 Pilates Inna	10.00 - 10.55 Toning Jessica	10.00 - 10.55 B B P Doris	10.00 - 10.55 Rücken-Fit Göntje	10.00 - 10.55 Body Pump Matthias
12.15 Uhr	12.15 - 13.00 Rücken-Fit Dominik	12.15 - 13.00 Cycling Lukas	12.15 - 13.00 Body Pump Clarissa	12.15 - 13.00 Bootcamp Till	12.15 - 13.00 Stretching Fabian
18.00 Uhr	18.00 - 18.55 Zumba Susanna	18.00 - 18.55 Pump Yvonne	18.00 - 18.55 Tina Pilates	18.00 - 18.55 Zumba Andrea	18.00 - 18.55 Pump Yvonne
19.00 Uhr	19.00 - 19.55 Cycling Remo	NEU 19.00 - 19.30 Bauch Intensiv Marco	19.00 - 19.30 Bauch Intensiv Marco	19.00 - 19.55 Pilates Tamara	19.00 - 19.55 Cycling Göntje
19.30 Uhr	NEU	19.30 - 20.25 Yoga Ursula	19.35 - 20.30 Intervall Cycling Marco		

Wasserkurse

Gültig ab 11. Februar 2014



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10.15 Uhr	10.15 - 11.00 Aqua Cycling* Geneviève	10.15 - 11.00 Aqua Gym Sandra		10.15 - 11.00 Aqua Cycling* Sandra	10.15 - 11.00 Aqua Cycling Geneviève
11.00 Uhr	11.00 - 11.45 Aqua Gym Geneviève	11.00 - 11.45 Aqua Cycling* Sandra		11.00 - 11.45 Aqua Gym Sandra	11.00 - 11.45 Aqua Gym Geneviève
14.00 Uhr		14.00 - 14.45 Aqua Gym Sandra			
18.30 Uhr	18.30 - 19.15 Aqua Gym Sandra		18.30 - 19.15 Aqua Gym Sandra**	18.30 - 19.15 Aqua Cycling* Valerie	
19.30 Uhr	19.30 - 21.00 Aqua Cycling* 90' Sandra		19.30 - 20.15 Aqua Cycling* 90' Sandra**	19.30 - 20.15 Aqua Gym Valerie	

*15 Min vor Kursbeginn anwesend sein
Wasserschuhe sind fürs Aqua-Cycling von Vorteil

** Vorübergehende
Kursleiterin

Club: aquabasilea, Hardstrasse 57
Tel: +41 (0)61 826 24 25