

Kursplan vom 03.01. - 07.07.2012

(Änderungen möglich)

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
					06.45 Spinning								
09.15 Bodytoning							09.15 Spinning bis 09.02.2012	09.00 Body & Core					
										10.00 Bodysurprise			10.00 75' Spinning bis 01.04.2012
12.00 Bodytoning	12.00 Hatha Yoga	12.00 60' Pump	12.05 Pilates		12.00 Spinning	12.00 60' Pump		12.10 Circle	12.00 Spinning				
17.00 60' Pump				17.00 Bodytoning	17.30 <i>Qi Gong, GK ab 11.01.2012</i>			17.30 60' Pump					
18.05 60' Pump	18.00 Spinning	18.05 Zumba	18.00 Spinning	18.00 Step M / F	18.30 Pilates	18.10 <i>100' Spin & Pump, GK</i>	18.00 Hatha Yoga						
19.10 Pilates	19.00 Spinning	19.00 Zumba	19.00 FILA Kick Power	19.00 60' Pump	19.30 90' Spinning Grundlagen bis 04.04.2012		19.00 Circle						
20.05 Pilates			20.00 BBP										

Eine Kurslektion dauert 50 Min., ausser sie ist speziell gekennzeichnet.

M / F = Level Mittel / Fortgeschritten

GK = Geschlossener Kurs - weitere Infos auf www.sportsolution.ch