





Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	POWER INTERVALL 7.00 – 7.55				HATHA YOGA 1 MAL / MT 7.00–8.10	
CIRCLE MOBILITY™ 8.50–9.45	STEP & INTERVALL 8.45–10.00	ZUMBA® 8.30–9.25	POWER WORKOUT 8.50–9.45	BAUCHEXPRESS & BODYFORMING  9.00–10.00	STRONG NATION®  8.45–9.40	GRUPPENFITNESS 9.30–10.25
FITBOXEN 10.00–10.55	KRAFT & STRETCH Ü65 10.15 – 11.15	SOUND FLOW YOGA 9.40–10.40	PILATES  9.50–10.45	DANCE FITNESS: 3–4 MAL/MT 10.15–11.10	BALLETT AB 3 J.: 9.45–10.30 AB 5 J.: 10.05–10.50	YOGA 10.45–12.00
BODYFIT Ü55 11.15–12.15		SENIORENYOGA 10.45–11.45	RÜCKBILDUNG  FIXE DATEN 10.50–11.45	YOGA ÜBER MITTAG 11.30–12.30	BALLETT (AB 6 J.) 10.50–11.45	KRAV MAGA FÜR FRAUEN FIXE DATEN 12.15–14.15
		SCHWANGERSCHAFTS- YOGA: 2 MAL / MT 12.00–13.00		BABYMASSAGE & HEBAMMEN-INPUT FIXE DATEN 13.00–14.20	BARRE WORKOUT 11.50–12.50	
KARATE (AB 4 J.) 14.15–15.15			KINDERTANZ (AB 3½ J.) 14.35–15.15	KARATE (AB 4 J.) 14.40–15.40		
KARATE ANFÄNGER 15.40–16.40	KINDERTANZ (AB 3½ J.) 14.35–15.15		JAZZ & BALLETT (AB 6 J.) 15.45–16.35	KARATE ANFÄNGER 15.40–16.40		
KARATE FORTGESCHRITTEN 16.40–17.40	KIDS-DANCE (JAZZ & STREETDANCE) (AB 6 J.) 15.45–16.35	BREAKDANCE & AKROBATIK (AB 6 J.) 17.35–18.20	JAZZ DANCE (AB 9 J.) 16.35–17.25	KARATE FORTGESCHRITTEN 16.40–17.40		
HIPHOP/STREETDANCE (AB 8 J.) 17.40–18.30	ZUMBA® 18.05–19.00	BREAKDANCE & AKROBATIK (AB 8 J.) 18.20–19.10	JAZZ DANCE (AB 12 J.) 17.25–18.15	KRAV MAGA FÜR GIRLS (13–16 J.) 17.45–18.40		
FITBOXEN 18.35–19.30	HATHA & VINYASA YOGA 19.10–20.10	STRONG NATION® 19.15–20.10	deepWORK® 18.30–19.25	KRAV MAGA FÜR GIRLS (9–12 J.) 18.40–19.35		
TRX 19.40–20.35	TAI CHI 20.15–21.15	VINYASA YOGA 20.15–21.30	TRX 19.35–20.30	FITBOXEN 19.45–20.40		

Legende:

 SPEZIALKURSE ERWACHSENE
 GRUPPENFITNESS
 YOGA/BARRE WORKOUT
 KURSE KINDER/JUGENDLICHE
 RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE
 KINDERBETREUUNG

 Direkt beim Bahnhof Elgg
(St. Gallerstrasse 18)

Kursprogramm ab August 2024 mit den Instruktor*innen unter www.eulachfit.ch/live-kalender