


# Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>CIRCL MOBILITY™</b> 8.50-9.45 	<b>POWER INTERVALL</b> 7.00-7.55	<b>ZUMBA®</b>  8.30-9.25	<b>FITBOXEN</b> 8.50-9.45	<b>BAUCHEXPRESS &amp; BODYFORMING</b>  8.50-9.50	<b>STRONG NATION®</b>  8.45-9.40	
<b>POWER BODYFIT</b> 10.00-10.55	<b>STEP/AEROBIC &amp; INTERVALL</b> 8.45-10.00	<b>SOUND FLOW YOGA</b> 9.40-10.40	<b>PILATES</b>  9.50-10.45	<b>DANCE FITNESS: 3-4 MAL/MT</b> 10.00-10.55	<b>BALLETT (AB 3 J.)</b> 9.50-10.35	<b>GRUPPENFITNESS</b> 9.30-10.25
<b>SENIOREN BODYFIT</b> 11.15-12.15	<b>TOPFIT MIT Ü60</b> 10.15-11.30	<b>SENIORENYOGA</b> 10.45-11.45	<b>RÜCKBILDUNG</b>  FIXE DATEN 10.50-11.45		<b>BALLETT (AB 6 J.)</b> 10.40-11.35	<b>YOGA</b> 10.45-12.00
		<b>SCHWANGERSCHAFTS-YOGA: 2 MAL / MT</b> 12.00-13.00		<b>HATHA YOGA</b> 12.10-13.10	<b>BARRE WORKOUT ERWACHSENE</b> 11.45-12.45	<b>KRAV MAGA FÜR FRAUEN</b> FIXE DATEN 10 MAL /JAHR 12.15-14.15
<b>KARATE (AB 4 J.)</b> 14.30-15.15			<b>KINDERTANZ (AB 3 ½ J.)</b> 14.45-15.30	<b>BABYMASSAGE &amp; HEBAMMEN-INPUT</b> FIXE DATEN 14.00-15.20		
<b>KARATE ANFÄNGER</b> 15.45-16.30			<b>KINDERTANZ (AB 6 J.)</b> 15.45-16.35	<b>KARATE ANFÄNGER</b> 15.45-16.30		
<b>KARATE FORTGESCHRITTEN</b> 16.30-17.30 AUF ANFRAGE			<b>JAZZ DANCE (AB 9 J.)</b> 16.35-17.25	<b>KARATE FORTGESCHRITTEN</b> 16.30-17.30		
<b>HIPHOP/STREETDANCE (AB 9 J.)</b> 17.30-18.20	<b>ZUMBA®KIDS (AB 3-8 J.)</b> 16.15-17.00	<b>BREAKDANCE &amp; AKROBATIK</b> AB 6 J.: 16.35-17.20 AB 8 J.: 17.20-18.10	<b>JAZZ DANCE (AB 12 J.)</b> 17.25-18.15	<b>KRAV MAGA FÜR GIRLS (13-16 J.)</b> 17.40-18.35		
<b>FITBOXEN</b> 18.35-19.30	<b>ZUMBA®</b> 18.10-19.05	<b>M.A.X® &amp; CORE</b> 18.15-19.10	<b>deepWORK®</b> 18.30-19.25	<b>KRAV MAGA FÜR GIRLS (9-12 J.)</b> 18.35-19.30		
<b>TRX</b> 19.40-20.35	<b>HATHA &amp; VINYASA YOGA</b> 19.15-20.15	<b>VINYASA YOGA</b> 20.15-21.30	<b>TRX</b> 19.35-20.30	<b>FITBOXEN</b> 19.40-20.35		
				<b>KARATE ERWACHSENE</b> 20.45-22.00		

Legende:

 <b>SPEZIALKURSE ERWACHSENE</b>
<b>GRUPPENFITNESS</b>
<b>YOGA: ALLE LEVELS</b>
<b>KURSE KINDER/JUGENDLICHE</b>
<b>RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE</b>
 <b>KINDERBETREUUNG</b>

 Direkt beim Bahnhof Elgg (St. Gallerstrasse 18)