

# 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>  9.05-10.00	
<b>STRONG NATION®</b> 10.00-10.55	<b>STEP/AEROBIC &amp; STRETCH</b> 8.40-9.50	<b>HATHA 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</b> AB 3 J. 10.10-10.55 AB 6 J. 10.25-11.15	<b>GRUPPENFITNESS</b> 9.30-10.25
		<b>SENIORENYOGA</b> 10.45-11.45	<b>RÜCKBILDUNG</b>  FIXE DATEN 10.50-11.45			<b>YOGA</b> 10.35-11.50
		<b>SCHWANGERSCHAFTS-YOGA</b> 2/MT. 12.00-13.00		<b>HATHA YOGA</b> 12.10-13.10		<b>KRAV MAGA FÜR FRAUEN</b> FIXE DATEN 10 MAL/JAHR 12.00-14.00
			<b>KINDERTANZ (AB 3 ½ J.)</b> 14.45-15.30	<b>BABYMASSAGE &amp; HEBAMMEN-INPUT</b> FIXE DATEN 14.00-15.20		
			<b>KINDERTANZ (AB 6 J.)</b> 15.45-16.35	<b>KARATE (AB 5 J.)</b> 15.40-16.30		
<b>KARATE (AB 7 J.) AUF ANFRAGE</b> 16.15-17.15			<b>JAZZ DANCE (AB 9 J.)</b> 16.35-17.25	<b>KARATE (AB 7 J.)</b> 16.30-17.30		
<b>HIPHOP/STREETDANCE (AB 9 J.)</b> 17.20-18.15	<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		

Legende:


 GRUPPENFITNESS

 YOGA: ALLE LEVELS

 KURSE KINDER/JUGENDLICHE

 RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE

 KINDERBETREUUNG

 Direkt beim Bahnhof Elgg (St. Gallerstrasse 18)