



Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
CIRCL MOBILITY™ 8.50-9.45 	POWER INTERVALL 7.00-7.55	ZUMBA® 	FITBOXEN 8.50-9.45	BAUCHEXPRESS & BODYFORMING 	STRONG NATION® 8.45-9.40 	
POWER BODYFIT 10.00-10.55	STEP/AEROBIC & INTERVALL 8.45-10.00	SOUND FLOW YOGA 9.40-10.40	PILATES 	DANCE FITNESS: 3-4 MAL/MT 10.00-10.55	BALLETT (AB 3 J.) 9.50-10.35	GRUPPENFITNESS 9.30-10.25
SENIOREN BODYFIT 11.15-12.15	TOPFIT MIT Ü60 10.15-11.30	SENIORENYOGA 10.45-11.45	RÜCKBILDUNG  FIXE DATEN 10.50-11.45		BALLETT (AB 6 J.) 10.40-11.35	YOGA 10.45-12.00
		SCHWANGERSCHAFTS-YOGA: 2 MAL / MT 12.00-13.00		HATHA YOGA 12.10-13.10	BARRE WORKOUT ERWACHSENE 11.45-12.45	KRAV MAGA FÜR FRAUEN FIXE DATEN 10 MAL / JAHR 12.15-14.15
KARATE (AB 4 J.) 14.30-15.15			KINDERTANZ (AB 3 ½ J.) 14.45-15.30	BABYMASSAGE & HEBAMMEN-INPUT FIXE DATEN 14.00-15.20		
KARATE ANFÄNGER 15.45-16.30	KINDERTANZ (AB 3 ½ J.) 14.30-15.15 AB AUGUST 24		KINDERTANZ (AB 6 J.) 15.45-16.35	KARATE ANFÄNGER 15.45-16.30		
KARATE FORTGESCHRITTEN 16.30-17.30	ZUMBA®KIDS (AB 3-8 J.) 16.15-17.00	BREAKDANCE & AKROBATIK (AB 6 J.) 16.35-17.20	JAZZ DANCE (AB 9 J.) 16.35-17.25	KARATE FORTGESCHRITTEN 16.30-17.30		
HIPHOP/STREETDANCE (AB 9 J.) 17.30-18.20	KIDS-DANCE (AB 6 J.) 17.05-17.55 AB AUGUST 24	BREAKDANCE & AKROBATIK (AB 8 J.) 17.20-18.10	JAZZ DANCE (AB 12 J.) 17.25-18.15	KRAV MAGA FÜR GIRLS (13-16 J.) 17.40-18.35		
FITBOXEN 18.35-19.30	ZUMBA® 18.10-19.05	M.A.X® & CORE 18.15-19.10	deepWORK® 18.30-19.25	KRAV MAGA FÜR GIRLS (9-12 J.) 18.35-19.30		
TRX 19.40-20.35	HATHA & VINYASA YOGA 19.15-20.15	VINYASA YOGA 20.15-21.30	TRX 19.35-20.30	FITBOXEN 19.40-20.35		
				KARATE ERWACHSENE 20.45-22.00		

Legende:

-  **SPEZIALKURSE ERWACHSENE**
-  **GRUPPENFITNESS**
-  **YOGA: ALLE LEVELS**
-  **KURSE KINDER/JUGENDLICHE**
-  **RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE**
-  **KINDERBETREUUNG**

 **Direkt beim Bahnhof Elgg (St. Gallerstrasse 18)**