

Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FITBOXEN / BODYFIT 10.00 – 10.55 	BAUCHEXPRESS & BODYFORMING 8.30 – 9.30	POWER PILATES 8.30 – 9.25 	PILATES 8.40 – 9.35	BAUCHEXPRESS & BODYFORMING 9.00 – 10.00 	STRONG NATION® 8.45 – 9.40	GRUPPENFITNESS 9.30 – 10.25
YOGA 10.00 – 11.00 	KRAFT & STRETCH Ü65 12.15 – 13.15	ZUMBA® 8.30 – 9.25 	PILATES 9.40 – 10.35 	PILATES 9.00 – 9.55 	BALLETT AB 3 J.: 9.05 – 9.45 AB KIGA.: 9.45 – 10.30	YOGA 10.45 – 12.00
BODYFIT Ü55 11.15 – 12.15		SOUND FLOW YOGA 9.35 – 10.35	RÜCKBILDUNG 10.40 – 11.40 		BALLETT (AB 1. KL.) 10.30 – 11.30	
KARATE ANFÄNGER (AB 4½ J.) 14.15 – 15.15	MINI-KARATE (AB 3 J.) 14.15 – 15.15	SENIORENYOGA 10.45 – 11.45		BABYMASSAGE & HEBAMMEN-INPUT 13.00 – 14.20	PILATES NOV. – FEB. 10.05 – 11.00	
KARATE MITTEL 15.35 – 16.35	KINDERTANZ (AB 3½ J.) 14.35 – 15.15				BALLETT WORKSHOP 11.30 – 12.25	
KARATE FORTGESCHRITTEN 16.35 – 17.35	KARATE ANFÄNGER (AB 3. KL.) 15.40 – 16.40					
HIPHOP/STREET-DANCE (AB 3. KL.) 17.30 – 18.25	KIDS-DANCE (AB 2. KIGA.) 15.45 – 16.40		JAZZ & BALLETT (AB 1. KL.) 15.40 – 16.35	KARATE ANFÄNGER (AB 4½ J.) 14.40 – 15.40		
KRAV MAGA FRAUEN WORKSHOP 17.40 – 18.35	KIDS-DANCE (AB 2. KL.) 16.45 – 17.45	BREAKING & AKROB. KLEINGR. (AB 2. KIGA.) 16.40 – 17.20	JAZZ DANCE (AB 3. KL.) 16.35 – 17.35	KARATE MITTEL 15.40 – 16.40		
PILATES 18.40 – 19.35	KRAV MAGA GIRLS (AB 4. KL.) 16.45 – 17.45	BREAKING & AKROBATIK (AB 1. KL.) 17.20 – 18.20	JAZZ DANCE (AB 6. KL.) 17.35 – 18.35	KARATE MITTEL (AB 4. KL.) 16.40 – 17.40		
FITBOXEN 18.40 – 19.35	ZUMBA® 18.05 – 19.00	BREAKING & AKROBATIK (AB 3. KL.) 18.20 – 19.20	FASZIENTRAINING 18.35 – 19.30	KRAV MAGA GIRLS (AB 1. SEK.) 17.45 – 18.45		
TRX 19.45 – 20.40	BODYTONING 18.05 – 19.00	STRONG NATION® 19.15 – 20.10	BAUCHTANZ WORKSHOP 19.15 – 20.15	KARATE FORTGESCHRITTEN 18.45 – 19.45		
VINYASA YOGA 19.45 – 21.00	HATHA & VINYASA YOGA 19.10 – 20.10		TRX 19.45 – 20.40	KARATE ERWACHSENE 20.00 – 21.00		

Legende:

WORKSHOP ERWACHSENE

GRUPPENFITNESS/KARATE

YOGA/PILATES/FASZIENTRAINING

KURSE KINDER/JUGENDLICHE

RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE



KINDERBETREUUNG



Direkt beim Bahnhof
Elgg