

Kursprogramm

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
POWER BODYFIT 9.45 – 10.40 	FITBOXEN / 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
BODYFIT Ü55 11.00 – 12.00	YOGA 2x/Mt 9.45 – 10.45	ZUMBA® 8.30 – 9.25 	PILATES 9.40 – 10.35 	PILATES 9.00 – 9.55 	BALLETT (AB 3 J.) 9.00 – 9.40	YOGA 10.45 – 12.00
FIT AM MITTAG HIIT 12.15 – 13.00	KRAFT & STRETCH Ü65 12.15 – 13.15	SOUND FLOW YOGA 9.35 – 10.35	RÜCKBILDUNG 10.40 – 11.40 		BALLETT (AB 1. KIGA) 9.40 – 10.40	BAUCHTANZ FIXE DATEN 12.15 – 13.15
MUSIK & BEWEGUNG (AB 3 J.) 14.15 – 15.00		SENIORENYOGA 10.45 – 11.45			BALLETT (AB 1. KL.) 10.40 – 11.40	
KARATE MITTEL 15.40 – 16.40	MINI-KARATE (AB 3 J.) 14.15 – 15.15				PILATES 2x/MT NOV. - MÄRZ 10.00 – 11.00 	
KARATE FORTGESCHRITTEN 16.40 – 17.40	KINDERTANZ (AB 3½ J.) 14.35 – 15.15			BABYMASSAGE & HEBAMMEN-INPUT 13.00 – 14.20	HATHA YOGA 2x/Mt 10.00 – 11.15 	
KINDERYOGA (AB 1. KIGA-2. KL.) 16.45 – 17.35	KARATE ANFÄNGER 15.40 – 16.40			KARATE ANFÄNGER 14.40 – 15.40		
HIPHOP/STREET- DANCE (AB 3. KL.) 17.35 – 18.35	KIDS-DANCE (AB 2. KIGA.) 15.55 – 16.50			KARATE MITTEL (AB 1. KL.) 15.40 – 16.40		
KRAV MAGA 2X/MT ERWACHSENE 17.45 – 18.40	KIDS-DANCE (AB 2. KL.) 16.50 – 17.50	BREAKING & AKROB. (AB 2. KIGA) 16.40 – 17.20	JAZZ DANCE (AB 3. KL.) 16.15 – 17.15	KARATE MITTEL (AB 4. KL.) 16.40 – 17.40		
PILATES 18.45 – 19.40	KRAV MAGA GIRLS (AB 3. KL.) 16.50 – 17.50	BREAKING & AKROBATIK (AB 1. KL.) 17.20 – 18.20	JAZZ DANCE (AB 6. KL.) 17.20 – 18.20	KRAV MAGA GIRLS (AB 1. SEK.) 17.45 – 18.45		
FITBOXEN / STRONG NATION® 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 & BOYS (AB 5. KL.) 19.00 – 20.00		
TRX 19.45 – 20.40	BODYTONING / PILATES 18.05 – 19.00	ZUMBA® 2x/Mt 18.05 – 19.00	BAUCHTANZ 2x/Mt 19.15 – 20.15	KARATE FORTGESCHRITTEN 18.45 – 19.45		
VINYASA YOGA 19.45 – 21.00	HATHA & VINYASA YOGA 19.10 – 20.10	STRONG NATION® 19.15 – 20.10	TRX 19.45 – 20.40	KARATE ERWACHSENE 20.00 – 21.00		

KURSE MIT FIXEN DATEN

GRUPPENFITNESS/KARATE

YOGA/PILATES/FASZIENTRAINING

KURSE KINDER/JUGENDLICHE

RÜCKBILDUNG/BABYMASSAGE



KINDERBETREUUNG



Direkt beim
Bahnhof Elgg