

KURSPLAN

Dance Class

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

Klangschale Meditation 08:00-09:00 ** 			Line Dance 09:00-10:00 Margrit NEU 	Elki - Tanzen 09:00-09:40 Denise (Blockweise) 				Pilates 08:30-9:30 ** 	Gemäss Onlineplan 09:00-10:00 ** 
BODYPUMP 09:00-10:00 ** 		Kiddies A 16:00-16:40 Amanda 			Sugar rush 16:00-17:00 Denise 				
Teens A 18:05-19:05 Svenja 	Kids M 18:05-19:05 Malena 	Kids M 16:50-17:50 Amanda 			Cute emotion 17:15-19:15 Sarah 		Kiddies A 16:30-17:10 Syria 	Kids A 16:30-17:10 Emily 	
Pilates 18:00-19:00 ** 	LesMills BODYPUMP 19:00-20:00 ** 	Teens M 17:55-18:55 Emily 	Kids M 17:50-18:50 Lorine 	Zumba 17:55-18:55 * 	M.A.X. & smartAbs 18:15-19:15 ** 		Kids A 17:15-17:55 Syria 	Teens A 17:20-18:20 Emily 	
Förderklasse 19:10-20:10 Svenja 	Kangoojump 19:10-20:05 *** 	Förderklasse 19:00-20:00 Lorine/ Malena 		Next step 19:10-21:10 Amanda 	Pilates 19:15-20:15 ** 		LesMills BODYPUMP 19:00-20:00 ** 	Kangoojump 19:00-20:00 *** 	
Adults Ü35 20:15-21:15 Denise 	Adults Ü16 20:15-21:15 Svenja 				Adults Ü25 19:30-20:30 Annelise 	Intense 20:00-22:00 Amanda 			

Alterskategorien:
Kiddies 4-6 Jahre
Kids 7-11 Jahre

Teens 12-15 Jahre
Adults Ü16, Ü25 und Ü35 Jahre

Level:
A Anfänger
M Mittel

* Infos unter 079 767 62 30 / Andrea Viatte / andrea.viatte@gmx.ch
** Infos unter 079 263 05 16 / Marcia Millonig / www.vitalityinn.ch
*** Infos unter 076 644 00 76 / Bettina Nagy / Insta: bettina_kj_fitness