

# Kursangebot in Uzwil



<b>Montag</b>	09.30	55 min.	Power Step		Sarah	A/M
	17.30	55 min.	Bike		Sandra A.	A
	18.30	55 min.	Bauch, Beine, Po		Claudia W.	E/A
	19.30	25 min.	Six-Pack, Po & Co.		Melanie	A
	20.00	55 min.	Tae Bo®		Melanie	A
<b>Dienstag</b>	09.30	55 min.	Rückengymnastik		Karin	A
	12.05	55 min.	Bike		Martin	A
	18.00	55 min.	Muscle Work		Fabienne	A
	19.00	55 min.	Power Step		Sarah	A
	20.00	55 min.	Pilates		Sarah	A
<b>Mittwoch</b>	09.30	55 min.	Bauch, Beine, Po		Gaby	A
	12.05	55 min.	Full Body Workout		Vladimir	A
	17.00	55 min.	Zumba® Fitness	<b>ab 25.05.</b>	Shuang	A
	18.00	55 min.	Zumba® Fitness		Vladimir	A
	19.00	55 min.	Bike	<b>noch bis 29.06.2011</b>	Patrizia	A
	20.00	55 min.	Pilates		Beatrice	A
<b>Donnerstag</b>	12.05	55 min.	Bike		Team	A
	13.30	55 min.	Soft Pilates	<b>ab 18.08.</b>	Beatrice	A
	16.00	55 min.	kids Dance		Annina	ab 4 Jahre
	17.00	55 min.	kids Dance		Annina	ab 6 Jahre
	18.00	55 min.	Bodyforming		Natalie	A
	19.00	55 min.	Muscle Work		Moni	A
	20.00	55 min.	Tae Bo® intro		Moni	A
<b>Freitag</b>	09.10	55 min.	Muscle Work		Moni	A
	10.10	55 min.	Pilates		Fabienne	E/A
	18.00	55 min.	Zumba® Fitness		Natalie/Ai Lee	A
	19.00	55 min.	body ART™ / Yoga		Ai Lee/Antje	A
<b>Sonntag</b>	09.30	55 min.	Zumba® Fitness		Olivia	A
	10.30	55 min.	Muscle Work		Team	A

\* Weitere Infos \* 0840 0840 40 \* [www.update-fitness.ch](http://www.update-fitness.ch) \*

A=Alle E=Einsteiger M=Mittel F=Fortgeschrittene