

Kursangebot in Wittenbach



Montag	09.15	30 min.	Bike senior		Daniela	A
	09.30	55 min.	Step		Vinci	A
	17.00 °	55 min.	Kindertanz		Monika	3.+4.Kl.
	18.00	55 min.	Muscle Work		Ursula	M/F
	19.00	55 min.	Tae Bo®		Nadja	A
	19.00	55 min.	Bike		Andrej/Martin	A
20.00	55 min.	Pilates		Tanja S.	A	
Dienstag					Physio von Heyl	A
	09.30 °	55 min.	Rückengym. Physio		Monika	K.garten
	16.00 °	55 min.	Kreativer Kindertanz		Monika	1.Kl.
	17.00 °	55 min.	Kindertanz		Monika	A
	18.00	55 min.	Spiraldynamik®		Andrej	A
Mittwoch					Physio von Heyl	A
	09.30 °	55 min.	Rückengym. Physio		von Heyl	A
	10.30 °	30 min.	Rückengym. Senior		Irene	A
	18.00	55 min.	Tae Bo®		Karl	A
	19.00	55 min.	Bike		Manu	A
	19.00	55 min.	Muscle Work		Julia G.	E/A
20.15	55 min.	Pilates				
Donnerstag	09.15	75 min.	Spiraldynamik®		Monika	A
	16.00 °	55 min.	Kreativer Kindertanz		Monika	K.garten
	17.00 °	55 min.	Kindertanz		René	2.Kl.
	18.00	55 min.	Konditionstraining		Janine	A
	19.00	55 min.	Zumba® Fitness		Physio von Heyl	A
	20.00 °	55 min.	Rückengym. Physio			
Freitag	09.15	55 min.	Bike		Gaby M.	A
	09.30	55 min.	Yoga		Julia G.	A
	12.15	55 min.	Bike		Team	A
	18.00	90 min.	Hatha Yoga		Julia G.	A
Samstag	09.30	55 min.	Fitness Boxen Stufe I		René	E/A
	10.30	55 min.	Fitness Boxen Stufe II		René	M/F
Sonntag	09.15	55 min.	Bike		Team	A

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

° Durchführung semesterweise

* Weitere Infos * 0840 0840 40 * www.update-fitness.ch *

TAEBO