

MONTAG	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
06.15 - 07.00	45'	H-300 CROSSTRAINING	1	Sabine Bürgin	E/A	Anmeldung erforderlich	
06.15 - 07.00	45'	H-300 CROSSTRAINING	2	Martin Meyer	M/F	Anmeldung erforderlich	
08.30 - 09.55	85'	YOGA / Iyengar-Yoga	2	Nicoletta Gullotti	Alle		08.15
09.00 - 09.55	55'	KICK POWER	1	Regula Huber	Alle		
10.00 - 10.55	55'	PILATES	2	Steffi Blaese	Alle		
10.00 - 10.55	55'	ZUMBA	1	Antonella Conforto	Alle		11.30
12.15 - 13.10	55'	BBP & CORE	1	Marco Nell	Alle		
17.30 - 18.25	55'	SCHWINN® CYCLING	1	Jacky / André	Alle		
18.00 - 18.55	55'	MUAY THAI - THAIBOXEN	2	Dario Catalano	Alle	Anmeldung erforderlich	
19.00 - 19.55	55'	ZUMBA	2	Larissa Lachappelle	Alle		
19.00 - 20.15	75'	BODYPUMP™	1	Oli Erismann	Alle		
20.00 - 20.55	55'	PILATES	2	Sylvie Ehrensperger	Alle		

DIENSTAG	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
08.00 - 08.55	55'	SENIORENGYM	1	Maya Blaser	60+		
09.00 - 10.10	75'	BODYPUMP™	1	Claudia Salim	Alle		08.45
10.30 - 11.25	55'	SENIORENGYM	1	Michael Wejdling	60+		11.30
12.15 - 13.10	55'	SCHWINN® CYCLING	1	Jacqueline Meinholz	Alle		
17.30 - 17.50	20'	SIXPACK ATTACK	1	Michael Wejdling	Alle		
18.00 - 18.55	55'	JACKYS PUMP	1	Jacqueline Meinholz	Alle		
19.00 - 19.55	55'	ZUMBA	2	Bert Horvath	Alle		
19.15 - 20.30	75'	JUMP & PUMP	1	Fabian R. Kühn	Alle		

MITTWOCH	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
06.15 - 07.00	45'	H-300 CROSSTRAINING	1	Severino Stohler	E/A	Anmeldung erforderlich	
06.15 - 07.00	45'	H-300 CROSSTRAINING	2	Martin Meyer	M/F	Anmeldung erforderlich	
08.30 - 09.55	85'	YOGA / Iyengar-Yoga	2	René Hug / Sabine	Alle		08.15
09.45 - 10.40	55'	BODYTONING	1	Jacqueline Meinholz	Alle		11.30
12.15 - 13.10	55'	BODYPUMP™	1	Sabrina Pizii	Alle		
18.00 - 19.15	75'	BODYPUMP™	1	Tiziana Petrachi	Alle		
18.30 - 19.25	55'	YOGA / Iyengar-Yoga	2	Edith Walder	Alle		
19.30 - 20.25	55'	KICK POWER	1	Rangi Inderbitzin	Alle		

DONNERSTAG	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
09.00 - 09.55	55'	JUMP! MINI TRAMPOLIN	1	Fabian R. Kühn	Alle		08.45
10.00 - 10.55	55'	SENIORENGYM	1	Sylvie Ehrensperger	60+		11.30
12.15 - 12.35	20'	SIXPACK ATTACK	1	Sabine Bürgin	Alle		
18.00 - 18.55	55'	ZUMBA	1	Marcia Kuster	Alle		
18.30 - 19.25	55'	PILATES	2	Sylvie Ehrensperger	Alle		
19.00 - 19.20	20'	SIXPACK ATTACK	1	Michael Wejdling	Alle		
19.30 - 20.25	55'	JUMP & PUMP	1	Fabian R. Kühn	Alle		

FREITAG	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
06.15 - 07.00	45'	H-300 CROSSTRAINING	1	Severino Stohler	E/A	Anmeldung erforderlich	
06.15 - 07.00	45'	H-300 CROSSTRAINING	2	Martin Meyer	M/F	Anmeldung erforderlich	
06.30 - 07.25	55'	WAKE UP YOGA	2	Sabine Bürgin	Alle		
09.00 - 09.55	55'	CORE POWER	1	Nadine Novak-Rolli	Alle		08.45
09.00 - 09.55	55'	STEP	1	Sylvie Ehrensperger	Alle		
10.00 - 11.15	75'	BODYPUMP™	1	Sylvie Ehrensperger	Alle		11.30
12.15 - 12.45	30'	CRAZY JIM	1	Severino Stohler	E/A		
17.30 - 18.25	55'	SCHWINN® CYCLING	1	Jacky / Vivianne	Alle		
18.00 - 19.30	90'	MUAY THAI - THAIBOXEN	2	Dario Catalano	Alle	Anmeldung erforderlich	

SAMSTAG	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
09.30 - 10.25	55'	RÜCKENFIT	1	Team	Alle		09.15
10.45 - 11.55	55'	BODYTONING	1	Team	Alle		12.15

SONNTAG	Dauer	Lektion	Studio	Instruktor	Level	Hinweis	Kinderhort
11.00 - 11.55	55'	SURPRISE (s. Aushang)	1	Team	Alle		