

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	2	Raum 1	Raum 2
			06:45 Indoor Cycling Karin										
09:00 Bodystyling Sandra		09:00 Rückenfit Elena		09:30 Power Yoga Anita 90 Min.		09:00 Pilates Jeannette		09:00 Power Yoga Sandra					
10:00 Pilates Sandra		10:00 BODYPUMP Doris				10:00 Zumba Valeria		10:00 Bodystyling Sandra				10:00 BodyPump Technik Training m.Voranmeldung	
										11:00 Power Yoga Anita 90 Min.		10:30 BODYPUMP Rahel	
12:15 Step&Style Kashia	12:15 Indoor Cycling Umberto		12:15 Indoor Cycling Seyram	12:15 BODYPUMP Doris	12:15 Indoor Cycling Goran	12:15 Bodystyling Kashia	12:15 Indoor Cycling Fabienne	12:15 Zumba Valeria				11:30 Zumba Nadia M.	
				17:30 Bodystyling Elena		17:30 BODYPUMP Rahel							
18:00 Bodystyling Elena	18:00 Power Yoga Anita	18:00 Zumba Faisal	18:00 Bauch X-Press	18:00 Fila Kick Power Sandra		18:30 BodyART Marisa	18:30 Indoor Cycling Ernst 90 Min.	18:00 SYPOBA Stefan					
19:00 Step II Patrick	19:00 Indoor Cycling Georgina	19:00 BauchBeinePo Tatjana	18:30 SYPOBA Heinz	18:30 Pilates Jeanette	19:00 Indoor Cycling Reto			19:00 Body Combat Ramona					
20:00 BODYPUMP Michel				19:30 BODYPUMP Tamara		20:00 Zumba Faisal							

Indoor-Cycling: Einführung für Neueinsteiger jeweils 15 Minuten vor Beginn der Lektion.

Kurse ohne Angabe sind für alle geeignet.

KRAFT
CHOREO/CARDIO
FIGHTING
BODY&MIND
INDOOR CYCLING

Unser Angebot wird laufend erweitert. Programmangaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten. Unsere täglich aktualisierten Pläne sind auch unter www.arena-fitness.ch abrufbar.

16:30
Indoor Cycling
Karin
75 Min.
Okt.-Mrz.