

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 Anne		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				09:45 CXWORX Joachim	
										11:00 AeroMix/Pilates Gabriela		10:30 BODYPUMP Michel	
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 <i>Ana</i>	12:15 Indoor Cycling Fabienne	12:15 Zumba Valeria				11:40 Zumba Valeria	<i>Neue Zeit!</i>
				17:30 Bodystyling Ana		17:30 BODYPUMP Rahel							
18:00 Bodystyling Ana	18:00 Power Yoga Anita	18:00 Zumba Valeria	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 <i>Nellie</i>	19:00 BauchBeinePo Tatjana	18:30 SYPOBA Heinz	18:30 Pilates Bettina	19:00 Indoor Cycling Reto			19:00 Body Combat Nadia R.					
20:00 BODYPUMP Michel				19:30 BODYPUMP Melanie		20:00 Zumba Nadja M.							

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.