

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 Power Yoga Sandra					
10:00 Pilates Sandra		10:00 BODYPUMP Doris				10:00 Zumba Faisal		10:00 Bodystyling Sandra					
12:15 Step&Style Elena			12:15 Indoor Cycling Seyram	12:15 BODYPUMP Doris	12:15 Indoor Cycling Goran	12:15 Bodystyling Elena	12:15 Indoor Cycling Umberto	12:15 Zumba Valeria		11:00 AFRO Rose 90 Min.		11:00 BODYPUMP Ursi	
				17:30 Bodystyling Ana		17:30 BODYPUMP Doris							
18:00 Bodystyling Ana	18:00 Power Yoga Anita	18:00 Zumba Juan	17:55 Joachim Cx Worx	18:00 AFRO Rose 90 Min.	18:30 SYPOBA Heinz	18:30 FilaKickPower Sandra	18:30 Joachim Cx Worx	18:30 Indoor Cycling Ernst 90 Min.					
19:00 Body Combat Ivan	19:00 Indoor Cycling Georgina	19:00 BauchBeinePo		19:00 Lauftreff Tatjana				19:00 Body Combat Ramona					
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.