

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	2/Outdoor	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
			6:45 Indoor Cycling Karin										
		9:00 BODYPUMP Doris/Elena		9:00 Dance Aerobic Anita		9:00 Pilates Jeannette							
10:00 Pilates Sandra				10:00 Power Yoga Anita				10:00 Bodystyling Ana					
										11:00 Step&Style Ana 90 Min.			11:00 BODYPUMP Team
12:15 Step&Style Kashia	12:15 Indoor Cycling Tomy	12:15 BODYPUMP Gabriela	12:15 Indoor Cycling Nellie	12:15 Bodystyling Diana		12:15 Bodystyling Kashia		12:15 FILA Kick Power Diana	12:15 Indoor Cycling Nellie				
17:30 Bodystyling Ana	18:00 Hip Hop		18:00 Latin Dance	17:30 Bodystyling Ana	18:00 BODYCOMBAT	17:30 BODYPUMP Ursula				17:30 Body&Mind Marisa			
18:30 Dance Step II-III Reto	Jasmina/ Daniel	18:30 SYPOBA Heinz	Juan	18:30 Arena JUMP Ana	Amanda Einf. 17:45	18:30 Arena JUMP Ana	18:30 Indoor Cycling Ernst 90 Min.						
19:30 Pilates Bettina	19:00 Indoor Cycling Georgina	19:30 FILA Kick Power Diana	20:00 Yoga Jaskaran	19:30 BODYPUMP Melanie	19:00 Lauftreff Reto								

Belastungsstufen: I Einsteiger II Mittel III Fortgeschritten

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.