

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 Bodystyling Sandra		9:00 BODYPUMP Doris		9:00 Dance Aerobic Anita		9:00 Pilates Jeannette		9:00 Antara Daniela					
10:00 Pilates Sandra		10:00 Arena JUMP Ana		10:00 Power Yoga Anita		10:00 Bodystyling Jeannette		10:00 Bodystyling Ana					
										11:00 Step&Style Ana 90 Min.		11:00 BODYPUMP Team	
12:15 Step&Style Kashia	12:15 Indoor Cycling Goran	12:15 BODYPUMP Gabriela	12:15 Indoor Cycling Nellie	12:15 Bodystyling Diana	12:15 Indoor Cycling Goran	12:15 Bodystyling Kashia	12:15 Indoor Cycling Karin	12:15 FILA Kick Power Diana	12:15 Indoor Cycling Nellie	12:30 Spezialkationen Team (unregelmässig)			
17:30 Bodystyling Ana	18:00 Hip Hop Jasmina	18:00 BauchXPress	18:00 Jazz Dance Basic Stéfanie	17:30 Bodystyling Ana	18:00 BODYCOMBAT Amanda	17:30 BODYPUMP Ursula	17:30 BodyART Marisa	18:00 BODYCOMBAT Julie	17:30 Hip Hop Daniel				16:15 Indoor Cycling Karin 75 Min. OKT. - MÄR.
18:30 Step Aerobic II Ana	19:00 Indoor Cycling Georgina	18:30 SYPOBA Heinz	19:00 Dance Aerobic II Sabrina	18:30 Arena JUMP Ana	19:00 Indoor Cycling Reto	18:30 Step Aerobic II Ana	18:30 Indoor Cycling Ernst 90 Min.	18:30 Einf. 17:45	18:30 Indoor Cycling Tomy AB OKT.				
19:30 Pilates Bettina		19:30 FILA Kick Power Diana	20:00 Power Yoga Anita	19:30 BODYPUMP Melanie		19:30 Arena JUMP Ana							

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.