

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					
										SURPRISE - TEAM			
										11:00			
12:15 Step&Style Kashia	12:15 Indoor Cycling Goran	12:15 Pilates Gabriela	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	12:15 Indoor Cycling Umberto				
18:00 Bodystyling Team	18:00 Power Yoga Anita	18:00 Zumba Valeria	18:00 Bauch X-Press	17:30 Bodystyling Team	18:00 Fila Kick Power Sandra	17:30 BODYPUMP Rahel		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 Bettina	19:00 Indoor Cycling Reto	18:30 BodyART Marisa	18:30 Indoor Cycling Ernst 90 Min.	19:00 Body Combat Nadia					
20:00 BODYPUMP Michel			19:30 Body Combat Denise	19:30 BODYPUMP Melanie		20:00 Zumba Katia							
													16:30 Indoor Cycling Karin 75 Min. Okt.-Mrz.

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](http://www.arena-fitness.ch) abrufbar.