

Groupfitness

Tag	Zeit	Lektion	Kursleiter	Ort
Montag, 22. März 2010	9.00 Uhr	Fit & Stretch	Jens Baltrusch	Mind-Body Studio
	11.00 Uhr	Healthy Back*	Jens Baltrusch	Movement Studio
	19.00 Uhr	Party Moves*	Christian Schröder	Movement Studio
Dienstag, 23. März 2010	11.00 Uhr	Body Shaping	Jens Baltrusch	Mind-Body Studio
	14.00 Uhr	Ski Fit	Jens Baltrusch	Movement Studio
	19.00 Uhr	Stretch & Relax	Christian Ochsner	Mind-Body Studio
Mittwoch, 24. März 2010	9.00 Uhr	Yoga*	Michaela Bosshard	Mind-Body Studio
	11.00 Uhr	Body Shaping*	Christian Schröder	Movement Studio
	19.00 Uhr	Pilates Allegro Level I*	Birgit Stoll	Movement Studio
Donnerstag, 25. März 2010	11.00 Uhr	Fit & Stretch	Christian Ochsner	Mind-Body Studio
	14.00 Uhr	Pure Abs	Christian Ochsner	Movement Studio
	19.00 Uhr	Step Areobic	Julia Geiger	Movement Studio
Freitag, 26. März 2010	9.00 Uhr	Power Yoga*	Birgit Stoll	Mind-Body Studio
	11.00 Uhr	Step Workout*	Michelle Jauslin	Mind-Body Studio
	16.00 Uhr	Pilates Allegro Level II*	Birgit Stoll	Movement Studio
Samstag, 27. März 2010	10.00 Uhr	Body Shaping	Christian Schröder	Movement Studio
	16.00 Uhr	Yoga	Birgit Stoll	Mind-Body Studio
Sonntag, 28. März 2010	10.00 Uhr	Antara Class	Christian Schröder	Mind-Body Studio
	16.00 Uhr	Stretch & Relax	Birgit Stoll	Mind-Body Studio

* Kurse finden regelmässig statt
Änderungen vorbehalten