

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
06.30 Uhr					<b>AUFBAUKURS «RÜCKEN»</b> (Claudia)
08.30 Uhr			<b>KINESIS</b> (Rahel Stieger)		<b>Start 13.10.23</b>
09.00 Uhr	<b>KINESIS</b> (Rahel Oesch)				
09.30 Uhr			<b>KINESIS</b> (Rahel Stieger)		
18.00 Uhr	<b>M.A.X. &amp; CORE</b> (Claudia)	<b>BODYPUMP</b> (Gernot)	<b>KINESIS</b> (Rahel Stieger)	<b>KINESIS POWER</b> (Michèle)	
19.00 Uhr	<b>PILATES</b> (Claudia)		<b>ZUMBA</b> (Jane)		
19.10 Uhr		<b>YIN YOGA</b> (Gernot)		<b>BODYPUMP</b> (Fabienne)	