

Lektionen

ab 10. Juli - 20. August 2017



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
BodyPUMP™ A - F Rita 9:15 - 10:15					
					Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00
					BodyPUMP™ A - F Isabelle/Ana 10:00 - 11:00
BodyPUMP™ A - F Isabelle 18:30 - 19:30	Kickboxen A - F Luan 18:30 - 19:25	ZUMBA A - F Magdalena/Isa/Laila 18:30 - 19:25	Power Toning A - F Sandra 18:30 - 19:25	BodyPUMP™ A - F Isabelle 18:30 - 19:30	
		BodyPUMP™ A - F Ana 19:30 - 20:30			

A = Anfänger M = Mittelstufe F = Fortgeschrittene

Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20

Body Forming/Power Toning	Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit)
Step Aerobic	Intensives Training für Gesäss und Beine, gutes Konditionstraining
Kickboxen	Ganzkörpertraining aus Elementen von Cardio-Training und Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt)
ETB (Tae Bo)	Elemente aus dem Kampfsport (Karate, Kickboxen)
BBP	Intensives Training für Bauch, Beine und Po
ZUMBA Fitness	Die heissen Lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend und man kann unglaublich viele Kalorien in einer Lektion verbrennen!!!
Reebok Core-Board	Intensives 3D-Training der Haltemuskulatur
Flexibar	Stärkung der Tiefenmuskulatur im Wirbelsäulen- und Rumpfbereich
BodyPUMP	Maximale Resultate in minimaler Zeit. Kraft-Ausdauer-Training
Pilates/bodyART	Training für mehr Balance und Beweglichkeit durch eigenen Körperwiderstand
Airex-Balance-Pad	Training der Haltungsmuskulatur (Bauch, Rücken, Bein)
Core Balance	Sensibilisierung für einen stabilen Rumpf im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten
Tanz-Fitness	Körperbewegung, Koordination, Spass und Loslassen. Tanz und Fitness sind eine gute Kombination sich vom Stress des Alltags zu trennen und zur eigenen Wahrnehmung zurückzufinden