

Lektionen ab 18. September 2017

--

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
BodyPUMP™ Rita 9:15 - 10:15		Airex/Flexibar/ Pilates Rita 9:15 - 10:10	bodyART Monika 9:15 - 10:30 75Min.	Yoga For You Danielle 9:15 - 10:30 gegen Aufpreis	Einführung nur mit Anmeldung 09:45 - 10:00
					BodyPUMP™ Isabelle/Ana 10:00 - 11:00
STRONG by ZUMBA® Sveta 12:05 - 13:00		Core Training Sveta 12:15 - 13:10	Yoga Joy 12:00 - 13:00 gegen Aufpreis	Oriental Jazz Liliana 12:00 - 13:00	
				Yoga For You Danielle 17:00 - 18:15 gegen Aufpreis	
BBP Carina 17:30 - 18:25	bodyART Monika 18:00 - 18:55	STRONG by ZUMBA® Sveta 17:30 - 18:25	Power Toning Sandra 17:30 - 18:25		
BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30		ZUMBA Magdalena/Isa/Laila 18:30 - 19:25	ZUMBA Laila 18:30 - 19:25	BodyPUMP™ Isabelle 18:30 - 19:30	
ETB (Tae Bo) Tania / Carole 19:30 - 20:25		BodyPUMP™ Ana 19:30 - 20:30	ETB (Tae Bo) Tania / Carole 19:30 - 20:25	Line Dance Sveta 19:45 - 21:00 gegen Aufpreis	
	Yoga For You Danielle 20:00 - 21:15 gegen Aufpreis				

Kraft	Herz-Kreislauf	Tanz	Yoga
--------------	-----------------------	-------------	-------------

Gratis-Probelektion gegen Voranmeldung Tel. 062 296 20 20

Airex/Flexibar	Training der Haltungsmuskulatur (Bauch, Rücken, Bein) und der Tiefenmuskulatur im Wirbelsäulen- und Rumpfbereich.
Pilates/bodyART	Training für mehr Balance und Beweglichkeit durch eigenen Körperwiderstand.
BBP	Intensives Training für Bauch, Beine und Po.
Core Training	Sensibilisierung für einen stabilen Rumpf im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten.
Power Toning	Körperformendes Training (Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit).
BodyPUMP	Bodypump ist ein Fitnessstraining, dessen zentraler Gegenstand die Langhantel ist. Das in der Gruppe ausgeführte Ganzkörpertraining dient speziell der Verbesserung der Kraftausdauer.
Kickboxen	Ganzkörpertraining aus Elementen von Cardio-Training und Shadow-Boxing (ohne Körperkontakt).
ETB (Tae Bo)	Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet.
STRONG by ZUMBA®	STRONG by Zumba™ ist ein hoch intensives Cardio- und Muskeltraining (HIIT), begleitet von lebendigen Rhythmen.
ZUMBA	ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.
Oriental Jazz	Oriental Jazz ist ein Mix aus den Moves des Jazztanzes und exotischen Tanzbewegungen aus dem Orient. Tanzend trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
Line Dance	Einzellektion CHF 15.00 / CHF 10.00 für Kraftwerk-Mitglieder
Yoga For You / Yoga	Abo 11x CHF 250.00 / CHF 200.00 für Kraftwerk-Mitglieder Einzellektion CHF 25.00 / CHF 20.00 für Kraftwerk-Mitglieder