

# KURSPROGRAMM Groupfitness

## MONTAG

Zeit	Kurs	Raum	Instruktor	Anmeldung
09.30-10.25 Uhr	<b>Fun Tone</b>	Gymraum	Eva	
16.30-17.30 Uhr	<b>Fit u zwäg</b>	Gymraum	Brigitte	* (c)
18.00-18.55 Uhr	<b>Dance +</b>	Gymraum	Lyn	* (d)
20.00-21.00 Uhr	<b>Stepptanz</b>	Gymraum	Brigitte	* (b)
Sep. Programm	<b>Aqua-Power</b>	Hallenbad	Christine	

## DIENSTAG

09.15-10.10 Uhr	<b>ZUMBA fitness</b>	Gymraum	Martina	
18.30-19.25 Uhr	<b>Bodyforming</b>	Gymraum	Konstanze	

## MITTWOCH

09.30-10.25 Uhr	<b>Step Aerobic</b>	Gymraum	Christa	
13.00-13.45 Uhr	<b>Ballett/Jazz 12-16 Jahre</b>	Gymraum	Béatrice	* (a)
13.45-14.30 Uhr	<b>Ballett/Jazz 7-11 Jahre</b>	Gymraum	Béatrice	* (a)
14.30-15.15 Uhr	<b>Ballett/Jazz 12-16 Jahre</b>	Gymraum	Béatrice	* (a)
19.00-20.15 Uhr	<b>Modern/ Contemporary</b>	Gymraum	Béatrice	
Sep. Programm	<b>Aqua-Power</b>	Hallenbad	Christine	

## DONNERSTAG

09.30-10.25 Uhr	<b>In Planung</b>	Gymraum		
17.00-17.50 Uhr	<b>Zumba Kids</b>	Gymraum	Martina	* (c)
18.00-18.50 Uhr	<b>Zumba Teen</b>	Gymraum	Martina	* (c)
19.00-19.55 Uhr	<b>ZUMBA fitness</b>	Gymraum	Martina	
Sep. Programm	<b>Aqua-Power</b>	Hallenbad	Christine	

## FREITAG

19.00-20.15 Uhr	<b>Ballett</b>	Gymraum	Béatrice	
20.15-21.30 Uhr	<b>Showdance</b>	Gymraum	Béatrice	

- (a) Anmeldung bei Musikschule Sumiswald 034 431 33 31
- (b) Anmeldung nur für Anfänger erforderlich
- (c) Spezialkurs (vergünstigte 10er Abos erhältlich) / Anmeldung erwünscht
- (d) Spezialkurs (Unkostenbeitrag zu Gunsten Kostümbestand LB Dance Company)

### Dienstag:

**Betreuer Kinderhort von 09.00 – 11.00 Uhr im Raum B9**

**Für Forum-Gäste kostenlos**