

SOMMERPROGRAMM GYM

In der Ferienzeit vom 10.07.2017 bis 13.08.2017 (Wo 28 - 32) werden die regulären Stunden nicht durchgeführt. Wir bieten Euch während diesen Wochen einen abwechslungsreichen „SOMMERMIX“ an. Die Stunden können mit sämtlichen Gym-Abos und Aquapower-Abos oder Einzeleintritten besucht werden. Während dieser Zeit bleibt der **Kinderhort geschlossen**.

| Tag | Datum | Vormittag | Aktivität | Instruktorin | | Abend | Aktivität | Instruktorin |
|------------|------------|---------------|-------------|--------------|--|---------------|-----------------------|-------------------|
| Montag | 10.07.2017 | 09.30 – 10.25 | Bodyforming | Renate | | 19.00 – 19.55 | Piloxing | Christa |
| Dienstag | 11.07.2017 | | | | | 18.15 – 19.10 | P.I.I.T. /Bauch+Rumpf | Christa |
| Mittwoch | 12.07.2017 | 08.25 – 09.25 | Rückenfit | Barbara | | 19.00 – 20.00 | Zumba-Party | Martina + Christa |
| Donnerstag | 13.07.2017 | 09.30 – 10.25 | Aroha | Renate | | | | |
| Montag | 17.07.2017 | 09.30 – 10.25 | Bodyforming | Brigitte | | 19.00 – 19.55 | Piloxing | Christa |
| Dienstag | 18.07.2017 | | | | | 18.15 – 19.10 | P.I.I.T. /Bauch+Rumpf | Christa |
| Mittwoch | 19.07.2017 | 08.25 – 09.25 | Rückenfit | Barbara | | 19.00 – 20.00 | Zumba-Party | Martina + Christa |
| Donnerstag | 20.07.2017 | 09.30 – 10.25 | Aroha | Renate | | | | |
| Montag | 24.07.2017 | 09.30 – 10.25 | Bodyforming | Renate | | 19.00 – 19.55 | Piloxing | Christa |
| Dienstag | 25.07.2017 | | | | | 18.15 – 19.10 | P.I.I.T. /Bauch+Rumpf | Christa |
| Mittwoch | 26.07.2017 | 08.25 – 09.25 | Rückenfit | Barbara | | | | |
| Donnerstag | 27.07.2017 | 09.30 – 10.25 | Aroha | Renate | | 19.00 – 19.55 | Zumba | Martina |
| Mittwoch | 02.08.2017 | 08.25 – 09.25 | Rückenfit | Barbara | | | | |
| Donnerstag | 03.08.2017 | 09.30 – 10.25 | Aroha | Renate | | 20.00 – 20.55 | M.A.X./Bauch+Rücken | Eva |
| Montag | 07.08.2017 | 09.30 – 10.25 | Bodyforming | Eva | | 19.00 – 19.55 | Piloxing | Christa |
| Dienstag | 08.08.2017 | | | | | 18.15 – 19.10 | P.I.I.T. /Bauch+Rumpf | Christa |
| Mittwoch | 09.08.2017 | 08.25 – 09.25 | Rückenfit | Barbara | | | | |
| Donnerstag | 10.08.2017 | 09.30 – 10.25 | Aroha | Renate | | 20.00 – 20.55 | M.A.X./Bauch+Rücken | Eva |

Die Kurse werden ab 5 TeilnehmerInnen durchgeführt – Tragen Sie sich bitte jeweils bis 12.00 Uhr am Kurstag für die Abendstunden oder bis 17.00 Uhr am Vortag für die Morgenstunden in die Anmelde-liste bei der Rezeption ein oder melden Sie sich telefonisch an.

Landratten <--> Wasserratten ☺

Gehen Sie mit dem Gym-Abo ins Aquapower (exkl. Eintritt Hallenbad) oder mit dem Aquapower-Abo in den Gymraum ☺

Die Aquapower-Kurse mit Christine finden jeweils wie folgt statt:

Mittwoch 9.00 – 9.55 Uhr

Donnerstag 8.30 – 9.25 Uhr / 9.30 – 10.25 Uhr und 19.30 – 20.25 Uhr

NEU!!! Rückenfit mit Barbara – während dem Sommerprogramm werden die Forum-Abos akzeptiert (danach separater Kurs).

Zumba-Party – Ferien-Feeling ☺ bei schönem Wetter draussen - lasst euch von der Latin-Musik anstecken und mitreissen!

Für die Kurse während der Revisionswoche beachten Sie bitte unseren Flyer. Der **Kinderhort ist am Dienstag Vormittag offen**.

Wir wünschen bereits jetzt einen schönen und warmen Sommer.