

KURSPROGRAMM Groupfitness

Tag / Zeit	Kurs	Raum	Instruktor	Anmeldung
MONTAG				
09.30-10.25 Uhr	Fun Tone	Gymraum	Eva	
16.30-17.30 Uhr	Fit u zwäg	Gymraum	Brigitte	* (c)
18.00-18.55 Uhr	Dance +	Gymraum	Lyn	* (d)
20.00-21.00 Uhr	Stepptanz	Gymraum	Brigitte	* (b)
Sep. Programm	Aqua-Power	Hallenbad	Christine	
DIENSTAG				
09.00-09.55 Uhr	ZUMBA fitness	Gymraum	Martina	
19.00-19.55 Uhr	Bodyforming	Gymraum	Anita	
MITTWOCH				
Sep. Programm	Aqua-Power	Hallenbad	Christine	
09.30-10.25 Uhr	Step Aerobic	Gymraum	Christa	
13.00-13.45 Uhr	Ballett/Jazz 12-16 Jahre	Gymraum	Béatrice	* (a)
13.45-14.30 Uhr	Ballett/Jazz 7-11 Jahre	Gymraum	Béatrice	* (a)
14.30-15.15 Uhr	Ballett/Jazz 12-16 Jahre	Gymraum	Béatrice	* (a)
19.00-20.15 Uhr	Modern/Contemporary	Gymraum	Béatrice	
DONNERSTAG				
Sep. Programm	Aqua-Power	Hallenbad	Christine	
17.00-17.50 Uhr	Zumba Kids	Gymraum	Martina	* (c)
18.00-18.50 Uhr	Zumba Teen	Gymraum	Martina	* (c)
19.00-19.55 Uhr	ZUMBA fitness	Gymraum	Martina	
Sep. Programm	Aqua-Power	Hallenbad	Christine	
FREITAG				
09.00-09.55 Uhr	Jumping	Gymraum	Martina	
19.00-20.15 Uhr	Ballett Erwachsene	Gymraum	Béatrice	
20.15-21.30 Uhr	Showdance	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 und Mittwoch:
Betreuter Kinderhort von 09.00 – 11.30 Uhr im Raum B9
 Für Forum-Gäste und -Kunden kostenlos