

KURSPROGRAMM Groupfitness

18.Okt 2021 - 24.April 2022



Tag / Zeit	Kurs	Raum	Instruktor
MONTAG			
08.30-09.25 Uhr	Rückenfit	Gymraum	Elisabeth c
09.30-10.25 Uhr	Fun Tone	Gymraum	Eva
16.30-17.30 Uhr	Fit u zwäg	Gymraum	Brigitte
18.00-18.55 Uhr	Dance +	Gymraum	Lyn b
19.00-19.55 Uhr	Jumping NEU	Gymraum	Martina *
20.00-20.55 Uhr	Stepptanz	Gymraum	Brigitte
DIENSTAG			
08.45-11.30 Uhr	Kinderhort	B9	Mirjam
09.00-09.55 Uhr	ZUMBA fitness	Gymraum	Martina
18.30-19.25 Uhr	Schwinn Cycling NEU	Gymraum	3er Team *
19.30-21.00 Uhr	Schwinn Cycling	Gymraum	Roland c
MITTWOCH			
8.45-11.30 Uhr	Kinderhort	B9	Mirjam
09.00-09.55 Uhr	Step Power	Gymraum	Christa
10.00-10.55 Uhr	Yoga Engpassdehnung L&B NEU	Gymraum	Anita
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,c
14.30-15.15 Uhr	Ballett/Jazz 12-16 Jahre	Gymraum	Béatrice a
19.00-20.15 Uhr	Modern/Contemporary	Gymraum	Béatrice
DONNERSTAG			
17.00-17.50 Uhr	Zumba Kids	Gymraum	Martina
18.00-18.50 Uhr	Zumba Teen	Gymraum	Martina
19.00-19.55 Uhr	Zumba Fitness	Gymraum	Martina
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

Im Groupfitness Kursabo inklusiv, Kinderhort frei

* beschränkte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

Externe Anbieter

a Anmeldung bei Musikschule Sumiswald 034 431 33 31

b Gesponserter Kurs (Unkostenbeitrag zu Gunsten Kostümbestand)

c Anmeldung über Anbieter

Während den Schulferien und den offiziellen Feiertagen findet kein Kurs statt