

Mo. 22.11.			Di. 23.11.			Mi. 24.11.			Do. 25.11.			Fr. 26.11.			Sa. 27.11.		So. 28.11.	
GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2/ Functional Training	GYM 1 (im 4.OG)	GYM 2 (im 5.OG)
9.30 Rücken- Fit 45 min Claudia		8.05 Nordic Walking 60 min Betina	9.30 Bauch Beine Po 45 min Silvana	9.00 Figur- Training 60 min Julia		9.15 Faszien Training 60 min Stefanie	9.30 WS- Gym 45 min Claudia		9.30 Zumba Low 60 min Yordanis	9.00 Faszien Training 60 min Silvana	9.30 Synrgy 360 präventiv 60 min Betina	9.30 WS- Gym 45 min Claudia	9.30 Figur- Training 45 min Brigitta		9.30 Latino Low 60 min Tony		10.00 WS- Gym 45 min Claudia	
10.30 Somatisches Yoga 90 min Betina	10.30 Pilates 45 min Claudia	9.15 Fatburn Spinning 60 min Betina	10.20 Pilates Einstelger 60 min Silvana	10.00 BodyART 60 min Julia	9.30 Fatburn Spinning 60 min Betina	10.30 Ballett Workout 60 min Andreas	10.20 Figur-Tr. Fit Mix 45 min Claudia			10.15 Physio- Gym 60 min Silvana		10.20 Therapeutisches Yoga 45 min Claudia	10.20 Pilates Fortgeschritten 60 min Brigitta		11.00 Figur- Training 60 min Elena		10.50 Figur- Training 60 min Claudia	
			11.25 Flexi Express 30 min Silvana				11.10 Therapeutisches Yoga 60 min Claudia		10.40 Yoga Fortgeschritten 80 min Betina								11.55 Stretching 30 min Claudia	
17.00 Physio- Gym 60 min Silvan						17.00 Physio- Gym 60 min Silvana	17.00 Latino Low 60 min Andreas					17.00 Fit ins Wochenende 60 min Claudia						
18.00 Zumba Low 60 min Yordanis	18.00 Yoga 90 min Claudia		17.30 Workout 60 min Elena			18.15 Präv.Rück. Training 45 min Silvana	18.00 Ballett Workout 60 min Andreas		17.30 Pilates 60 min Brigitta			18.05 Yoga 90 min Claudia	18.30 Spinning 60 min Betina					
19.00 Zumba Low 60 min Yordanis		19.00 Spinning Fartlek 60 min Tobias	18.30 Stretching 45 min Elena						18.35 Figur- Training 60 min Brigitta			18.00 Zumba Low 60 min Tony	19.00 Synrgy 360 präventiv 60 min Nico					

**Bitte beachten Sie:** Nach Beendigung der Aufwärmphase ist kein Einlass in die Kurse mehr möglich.  
An Feiertagen finden Kurse laut Aushang statt.  
Wetterbedingt können die Kurse nach draussen verlegt werden.

**Öffnungszeiten:**  
ArenaVita: Täglich von 8 bis 22 Uhr (24./25. Dezember geschlossen).  
Anmeldung erforderlich!