

Mo. 19.07.			Di. 20.07.			Mi. 21.07.			Do. 22.07.			Fr. 23.07.			Sa. 24.07.		So. 25.07.	
GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)	Spinning/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2/ Functional Training	GYM 1 (im 4.0G)	GYM 2 (im 5.0G)
9.30 Rücken- Fit Claudia		8.10 Nordic Walking Betina	9.30 Bauch Beine Po Silvana	9.00 Figur- Training Julia		9.15 Faszien Training Stefanie	9.30 WS- Gym Claudia		9.30 Zumba Low Yordanis	9.00 Faszien Training Silvana	9.30 Synrgy 360 präventiv Betina	9.30 WS- Gym Claudia	9.30 Figur- Training Brigitta	8.15 Nordic Walking Sonja	9.30 Latino Low Andreas	9.30 Yoga Betina	10.00 WS- Gym Claudia	
10.30 Somatisches Yoga Alessandra	10.30 Pilates Claudia	9.30 Fatburner Spinning Betina	10.30 Pilates Einsteiger Silvana	10.15 BodyART Julia		11.00 Ballett Workout Andreas	10.30 Figur-Tr. Fit Mix Claudia			10.15 Physio- Gym Silvana		10.30 Therapeu- tisches Yoga Claudia	10.30 Pilates Fortgeschritten Brigitta		11.00 Figur- Training Elena		11.00 Figur- Training Claudia	
							11.30 Therapeu- tisches Yoga Claudia		10.40 Yoga Fortgeschritten Betina								12.05 Stretching Claudia	
17.00 Physio- Gym Tessa						17.00 Physio- Gym Silvana	17.00 Ballett Workout Andreas					17.00 Fit ins Wochenende Claudia						
18.00 Zumba Low Yordanis	18.00 Yoga Claudia		17.30 Workout Elena			18.15 Präv.Rück. Training Tessa			17.30 Pilates Brigitta			18.15 Yoga Claudia						
19.00 Zumba Low Yordanis			18.45 Stretching Elena	18.30 Somatisches Yoga Alessandra				19.00 Synrgy 360 präventiv Silvana		18.45 Figur- Training Brigitta	19.00 Freeathletics Training Florian							

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!