

Standort Zufikon

Standort Oberwil-Lieli

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Vormittag														
07:00-08:00			Yoga			Yoga **								Yoga *	
08:00-09:00	Pilates (Faszien)			Step Pump											
08:30-09:30		Faszien	Bootcamp Bodytoning		Rücken Fit	Balance Kraft **					TRX Bootcamp	Yoga	Rücken Fit	TRX *	
09:15-10:15	Circuit			Yoga											
09:45-10:45		Zumba	Rücken Fit		Fun Tone Bosu		Yoga (ab 18.10.)		Pilates	Fun Tone			TRX	TRX *	
10:30-11:30	Pilates (Faszien)														
	Nachmittag														
12:30-13:30					Pilates (Faszien)										
13:30-14:30	Rücken Fit	Fun Tone (nur bis 15.09.)		Fun Tone Cardio						TRX					
13:45-14:45					Rücken Fit										
16:45-17:40	Kids-Fit														
	Abend														
18:00-18:55	Yoga														
18:10-19:05					Fun Tone *				TRX	Rücken Fit	TRX		Fun Tone **		
18:45-19:40				Hip Hop											
19:00-19:55	Pump Mix	Fun Tone	Dance Fit	Bootcamp											
19:15-20:10					Funkt. Kraft Teenies *				Pilates (Faszien)		Faszien Yoga	TRX Bootcamp	Funkt. Kraft Teenies **		
20:05-21:00		Pilates	Pilates	Yoga											
20:20-21:25									Spinning (ab 19.10.)						

Legenden
& Bem.

Weitere Spinning Stunde(n) bei Bedarf ab Mitte November möglich // Änderungen im Stundenplan jederzeit möglich