


# KURSPROGRAMM WEIHNACHTEN / NEUJAHR 2017/18

GÜLTIG VOM 24.12.2017 - 02.01.2018

24.12.2017

09.00 - 09.55	 Yoga	L 1-3	Petra	e2
10.00 - 10.55	 Body Pump	L 1-3	Trix	e2
10.10 - 11.40	 Special-Cycling 90' <i>HiiT</i>	L 1-3	Tanya	e1

Am 25.12.2017 finden keine regulären Stunden statt.

26.12.2017

09.00 - 09.55	 Combat	L 1-3	Claudia	e2
10.00 - 11.15	 TRX - M.A.X-Special	L 1-3	Trix	e2

Für die Tage 27.12. - 30.12.2017 finden die Stunden gemäss Kursplan-Winter 2017/18 statt.


31.12.2017

10.00 - 10.25	 CX-Worx	L 1-3	Manja	e2
10.30 - 11.25	 Bodypump	L 1-3	Manja	e2
10.10 - 11.30	 Indoor-Cycling <i>HiiT</i>	L 1-3	Tanya	e1

Am 1.1.2017 finden keine regulären Stunden statt.

Ab dem 2.1.2018 finden die Stunden gemäss Kursplan Winter 2017/18 statt

L Level, Schwierigkeitsgrad 1 = leicht, 2 = mittel, 3 = fortgeschritten

 nur am 1. Sonntag im Monat mit Anmeldung. Die Anmeldung ist bis spätestens am Samstagabend bis 19 Uhr möglich.

 Begrenzte Platzzahl - Anmeldung über App oder FI-Homepage via Grouppoint

 Kurs wird erst ab 5 angemeldeten Teilnehmern durchgeführt. Anmeldeschluss: Abendkurse bis 13 Uhr, Morgen- und Mittagkurse am Vorabend um 19 Uhr.



Das Fitness-Island-Team wünscht allen Teilnehmer Frohe und besinnliche Weihnachtszeit und vielen Dank für Ihre Treue!

