

# KURSPROGRAMM Frühling-SAISON 2017

Gültig ab 1. Mai 2017 / Änderungen am Kursplan jederzeit vorbehalten.

Montag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.00 - 08.55	TRX	L 1-3	Petra Imboden	e2 ☀️
	08.55 - 09.40	Aqua Fitness	L 1-2	Maria Mebold	e3
	09.00 - 09.55	Yoga	L 1-3	Petra Imboden	e2 ☀️
	17.30 - 18.25	Pilates	L 1-3	Claudia	e2 ☀️
	18.30 - 19.00	CXWorx	L 2-3	Manja	e2 ☀️
	18.45 - 19.30	Aqua Zumba	L 1-3	Reto	e3
	19.05 - 20.05	Bodypump	L 2-3	Manja	e2 ☀️
	19.10 - 20.05	Indoor Cycling	L 1-3	Markus	e1
	20.10 - 21.05	Indoor Cycling	L 1-3	Markus	e1
20.10 - 21.05	Zumba Fitness	L 1-3	Nathalie	e2	

Dienstag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	09.00 - 09.55	Yoga	L 1-3	Petra J.	e2 ☀️
	10.00 - 10.55	Pilates	L 1-3	Petra J.	e2 ☀️
	12.05 - 12.50	TRX	L 1-3	Petra Imboden	e2
	18.15 - 18.45	M.A.X.	L 2-3	Trix	e2 ☀️
	19.00 - 19.55	TRX	L 1-3	Trix	e2 ☀️
	19.30 - 20.15	Aqua Rider	L 1-3	Roli	e3
	20.10 - 21.05	Indoor Cycling	L 1-3	Trix	e1
20.10 - 21.05	Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2 ☀️	

Mittwoch	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.55 - 09.40	Aqua Fitness	L 1-2	Maria Mebold	e3 ☀️
	08.55 - 09.50	Indoor Cycling	L 1-2	Tanya	e1
	18.00 - 18.55	Yoga	L 2-3	Petra Imboden	e2 ☀️
	19.10 - 20.40	Indoor Cycling 80'	L 1-3	Tanya	e1
	19.15 - 20.00	Aqua Power	L 1-3	Trix	e3
	19.00 - 19.55	Bodypump	L 2-3	Manja	e2 ☀️
	20.05 - 21.00	FI Kickbox Workout	L 2-3	Dani	e2 ☀️

Donnerstag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	09.00 - 09.55	Zumba Fitness	L 1-3	Maria	e2 ☀️
	10.05 - 10.50	Aqua Zumba	L 1-3	Maria	e3
	18.00 - 18.55	Pilates	L 2-3	Petra Imboden	e2 ☀️
	19.00 - 19.55	Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2 ☀️
	19.30 - 20.15	Aqua Rider	L 1-3	Trix	e3
20.05 - 20.30	Stretching	L 1-2	Claudia	e2 ☀️	

Freitag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.45 - 09.40	Bauch-Beine-Po	L 1-2	Petra J.	e2 ☀️
	09.55 - 10.40	Aqua Fitness	L 1-2	Petra J.	e3
	18.00 - 18.30	CXWorx	L 2-3	Trix	e2 ☀️
	18.35 - 19.30	Bodypump	L 2-3	Trix	e2 ☀️
20.00 - 21.00	FI Kickbox Workout	L 2-3	Dani	e2 ☀️	

Samstag	09.00 - 09.55	Yoga	L 2-3	Team	e2 ☀️
	10.00 - 10.55	TRX-Workout	L 1-3	Team	e2 ☀️
	16.30 - 18.00	Indoor Cycling	L 1-3	Team	e1

(1x pro Monat Special M.A.X.-Cycling, bitte Aushang beachten)

Sonntag	09.00 - 09.20	Einführung Bodypump	L 1	Team	e1
	09.30 - 10.00	CXWorx	L 2-3	Team	e2 ☀️
	10.10 - 11.05	Indoor Cycling	L 1-3	Team	e1
	10.05 - 11.00	Bodypump	L 2-3	Team	e2 ☀️
	17.00 - 18.30	Yoga-Special (1x pro Monat, bitte Aushang beachten)			☀️
	20.00 - 20.55	Bauchtanz	L 2-3	Estelle	e2 ☀️

Der Besuch von Aquakursen bedingt ein Wellnessabo oder -eintritt.

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

L 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.

☀️ Outdoor: Der Kurs findet bei trockener und angenehmer Witterung im Freien statt (im Sommer Kopfbedeckung und Sonnenbrille empfehlenswert)

