

GROUP-FITNESS

MONTAG	09.30 – 10.30	Power Yoga
	12.15 – 13.15	Pilates Essentials
	18.00 – 19.00	BauchBeinePo
	19.00 – 20.00	deepWORK®
	20.05 – 21.20	Fitness-Boxen*
DIENSTAG	08.30 – 09.30	Pilates Essentials
	09.30 – 10.30	Just Aerobic
	18.00 – 19.00	Step
	19.00 – 20.00	HOT IRON™ *
	19.00 – 20.00	Pilates Flow
MITTWOCH	08.30 – 09.30	Dancess®
	09.30 – 10.30	Pilates Flow
	10.30 – 11.30	Fit for Life
	19.00 – 20.00	Dancess®
	20.05 – 21.20	Fitness-Boxen*
DONNERSTAG	08.30 – 09.30	Step/Aerobic (entfällt Juli/Aug)
	09.30 – 10.30	FunTone®
	12.15 – 13.15	Power Yoga
	18.00 – 19.00	FunTone®
	19.15 – 20.30	Fitness-Boxen*
FREITAG	09.30 – 10.30	ZUMBA®
	10.30 – 11.30	ZUMBA-Gold®
	10.15 – 11.15	Pilates Rückbildung* (vgl. Flyer)
	12.15 – 13.15	FunTone®
	18.00 – 19.00	Muscle-Work*
SAMSTAG	10.30 – 11.30	Surprise (entfällt Juli/Aug)
SONNTAG	10.30 – 11.30	Body Toning

* Platzreservation: www.eurofit.ch/agenda

Body Toning

Ganzkörper-Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte.

BauchBeinePo

Das klassische Kräftigungsprogramm für „sie“: trifft gezielt die Problemzonen.

deepWORK®

Ganzheitlich, einzigartig, intensiv und anders als alles, was Sie bisher erlebt haben.

Dancess®

Das vielseitigste Tanz/Fitness-Workout mit Elementen aus vier unterschiedlichen Dancestyles. Kurzweilig, abwechslungsreich und effektiv.

Fit for Life

Für Frau und Mann im „Besten Alter“: Ein Mix von Cardio und Toning.

Fitness-Boxen

Abwechslungsreicher Mix von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer: Fordert, strafft und formt den Körper – befreit den Kopf.

FunTone®

Ein funktionelles und vielseitiges Training für den ganzen Körper.

HOT IRON® / Muscle-Work

Begeisterndes Langhantel-Workout in der Gruppe.

Just Aerobic

Der Group-Fitness-Evergreen: Musik, Rhythmus, Bewegung und Spass.

Power Yoga

Eine Form von Yoga die Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer, gleichermaßen fördert.

Pilates Essentials / Pilates Flow

Klassisches Pilates zeitgenössisch umgesetzt: Kräftigung der Tiefenmuskulatur kombiniert mit Atemtechniken. Flow verbindet ein erweitertes Übungsangebot zu einem fließenden Bewegungsablauf.

Step

Mitreissendes Workout, das die Ausdauer fördert und gleichzeitig Po und Beine kräftigt.

ZUMBA® / ZUMBA-Gold®

Das Latin-Dance-Workout im Party-Format. Trainings-Spass pur! ZUMBA Gold für alle, die es gerne ein wenig ruhiger angehen.