

GROUP-FITNESS

MONTAG	09.30 – 10.30	Faszien Yoga
	12.15 – 13.15	Pilates Essentials
	18.00 – 19.00	BauchBeinePo
	19.00 – 20.00	deepWORK®
	20.05 – 21.20	Fitness-Boxen*
DINNSTAG	08.30 – 09.30	Pilates Essentials
	09.30 – 10.30	Just Aerobic
	18.00 – 19.00	Step
	18.45 – 19.00	HOT IRON™ Intro*
	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
	19.15 – 20.30	Fitness-Boxen*
DONNERSTAG	08.30 – 09.30	Step/Aerobic
	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
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“: strafft 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.

Faszien Yoga

Sanfte Dehnungsübungen und fließende Bewegungen verleihen ein neues Körpergefühl.

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

Begeistertes Langhantel-Workout in der Gruppe. (Intro am Dienstagabend speziell für Neueinsteiger)

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. 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.