

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling	Raum 1	Raum 2	Cycling
		06:30 Indoor Cycling Susanne	06:30 BODYPUMP Sandra					06:30 Indoor Cycling Daniela			06:30 Indoor Cycling Daniela			06:30 Pilates Claudia						
07:45 Pilates Vera																				
08:45 Bodystyling Gabi	08:45 Power Yoga Vera		08:45 BODYPUMP Gabi S. Einf. 8:30			08:45 Bodystyling Sandra H.			08:45 Dance Aerobic II Gabi			08:45 Bodystyling Vera								
09:45 Zumba Ana			09:45 Pilates Anna			09:45 Step Aerobic II Sandra H.	09:45 Power Yoga Cordula		09:45 Step Aerobic I-II	09:45 Beckenboden Training Regula		09:45 BodyART Vera			09:45 SYPOBA Team					10:00 Body&Mind Team
						11:30 CXWORX Martina	12:00 SYPOBA Fridoin	12:00 Indoor Cycling Priska	11:30 CXWORX Sandra			11:30 CXWORX Priska			11:00 Step& Style II Sandra			11:00 Surprise Team		11:00 Indoor Cycling Team
12:15 BODYPUMP Sonia Einf. 12:00	12:00 Indoor Cycling Maribel		12:15 FILA Kick Power Jeannine		12:00 Indoor Cycling Joël	12:15 BODYPUMP Sandra			12:15 BODYPUMP MIX Sandra Einf. 12:00		12:00 Indoor Cycling Evelyne	12:15 Pilates II Daniela		12:00 Indoor Cycling Joël						
16:30 BODYPUMP Pascale				16:45 Bodystyling Vera		16:30 BODYPUMP Evelyne Einf. 16:15			17:30 Dance	17:45 Zumba Laisa		17:00 CXWORX Jeannine			16:00 BODYPUMP Pascale Einf. 15:45					17:00 BODYPUMP Sandra Einf. 16:45
17:30 BODYPUMP Adriano Einf. 17:15	BauchXpress Vera		17:30 FILA Kick	17:45 Pilates II Vera	18:00 Indoor Cycling Susanne	17:30 Dance Reto	17:45 Zumba Laisa	18:00 Indoor Cycling Stephan	17:30 BODYPUMP Sonja Einf. 17:15	17:45 Pilates Stéfanie	18:00 Indoor Cycling Maribel	17:30 FILA Kick Sandra		18:00 Indoor Cycling Dominic						
18:30 Zumba Laisa	18:45 SYPOBA Stefan	18:00 Indoor Cycling Marlyse	18:30 BODYCOMBAT Jacqueline Einf. 18:15	18:45 SYPOBA Nik	19:00 Indoor Cycling Susanne	18:30 Bodystyling Reto	18:45 Power Yoga Nadine	19:00 Indoor Cycling Stephan	18:30 SYPOBA Thomas	18:45 Zumba Evelyne / Loreto	19:00 Indoor Cycling Maribel	18:30 BODYPUMP Sandra								
19:30 Step Aerobic I Sandra H. Einf. 19:15		19:00 Indoor Cycling Marlyse	20:00 CXWORX Jeannine			19:30 FILA Kick Power Sarah			19:30 BODYCOMBAT Sonia Einf. 19:15	19:45 Power Yoga Gabi										

Belastungsstufen: I Einsteiger II Mittel III Fortgeschritten

Kurse ohne Angabe sind für alle geeignet.

Programmangaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten. Unsere täglich aktualisierten Wochenpläne sind auch unter www.arena-fitness.ch abrufbar.

Indoor-Cycling Einführung für Neueinsteiger jeweils 15 Minuten vor Beginn der Lektion.

Einf. = Einführung für Erstbesucher 15 Min vor der Stunde

Kinderbetreuung: Mo - Fr 08:30-11:15