

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 Daniela							
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			08:45 Dance Aerobic II Gabi			08:45 Bodystyling Vera									
09:45 Zumba Ana			09:45 Pilates Gabi S.			09:45 Step Aerobic II Sandra	09:45 Power Yoga Cordula		09:45 Step Aerobic I-II Sandra	09:45 Beckenboden Training Regula		09:45 BodyART Vera			09:45 SYPOBA Claudia					10:00 Classical Pilates Claudia	
						11:30 CXWORX Martina						11:30 CXWORX Priska			11:00 Step& Style II Gabi			11:00 Zumba Evelyne		11:00 Indoor Cycling Evelyne Susanne	
12:15 BODYPUMP Michael Einf. 12:00		12:00 Indoor Cycling Maribel	12:15 FILA Kick Power Jeannine		12:00 Indoor Cycling Joël	12:15 BODYPUMP Sandra			12:00 Indoor Cycling Priska	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								17:00 CXWORX Jeannine							
17:30 BODYPUMP Adriano Einf. 17:15	BauchXpress Vera		17:30 FILA Kick Power Jeannine	17:45 Pilates II Vera		17:30 Dance Viviana	17:45 Zumba Laisa		17:30 BODYPUMP Sonja Einf. 17:15	17:45 Pilates I-II Claudia		17:30 FILA Kick Jeannine	17:45 Capoeira light Fabricio	18:00 Indoor Cycling Dominic	16:00 BODYPUMP Adriano Einf. 15:45						17:00 BODYPUMP Michael Einf. 16:45
18:30 Zumba Laisa	18:45 SYPOBA Stefan	18:00 Indoor Cycling Marlyse	18:30 BODYCOMBAT Jacqueline Einf. 18:15	18:45 SYPOBA Nik	18:00 Indoor Cycling Susanne	18:30 Bodystyling Viviana	18:45 Power Yoga Nadine		18:30 SYPOBA Thomas	18:45 Zumba Eva		18:30 BODYPUMP Jeannine	18:30 Capoeira Power Fabricio								
19:30 Step Aerobic I Brigit		19:00 Indoor Cycling Marlyse	20:00 CWXORX Jeannine	19:45 SYPOBA Fridolin	19:00 Indoor Cycling Susanne	19:30 Capoeira light Fabricio	19:45 FILA Kick Power Martina		19:30 BODYCOMBAT Heinz 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](http://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