PHYSIOFIT SCHÖNBERG

Gruppenkurse PhysioFit Schönberg Gunten

gültig ab 1. Januar 2025 (Änderungen vorbehalten)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.00–08.30 Uhr					
08.30–09.00 Uhr					
09.00–09.30 Uhr	TRX		Pilates Care	Pilates Care	Aroha
09.30–10.00 Uhr					
10.00–10.30 Uhr		Dance (ab 10.15 Uhr)	TRX		Rückenfit
10.30–11.00 Uhr					
11.00–11.30 Uhr					
11.30–12.00 Uhr					

16.00–16.30 Uhr					
16.30–17.00 Uhr					
17.00–17.30 Uhr		Rückenfit			
17.30–18.00 Uhr				Bodyforming (ab 17.45 Uhr)	
18.00–18.30 Uhr		Rückenfit			
18.30–19.00 Uhr	Pilatesflows			Yoga (ab 18.45 Uhr)	
19.00–19.30 Uhr		Bodyforming	Pilates Care		
19.30–20.00 Uhr					

Legende: Koordination/Beweglichkeit | Kraftausdauer | Kraft/Rumpf

PhysioFit Schönberg Sigriswilstrasse 3 3654 Gunten
Tel. +41 33 251 30 07 gunten@physiofit-schoenberg.ch physiofit-schoenberg.ch
Ein Betrieb der Klinik Schönberg AG