

GYMNASTIKSTUDIO TRIENGEN



Wochenplan ab Januar 2022

Montag 08:15 Uhr bellicon®Health
10:00 Uhr Zumba
13:30 Uhr Rückengymnastik
15:00 Uhr Everdance® ab 60 Jahre
16:45 Uhr Rückengymnastik
18:00 Uhr Aktives Rückentraining für Männer
19:05 Uhr Trainingscocktail
20:00 Uhr Zumba



Dienstag 07:00 Uhr Yoga
08:45 Uhr Forever fit ab 40
10:00 Uhr Yoga
12:00 Uhr Meditation
17:00 Uhr Rückengymnastik
18:00 Uhr Rückengymnastik
19:00 Uhr RückenFit
20:10 Uhr Zumba



Mittwoch 08:15 Uhr bellicon®JUMPING Training
09:15 Uhr Rückengymnastik
13:00 Uhr Trampolin auf Bellicon®
16:45 Uhr Barfuss-Kurs (nach Anfrage)
18:00 Uhr Rückbildungsgymnastik
19:15 Uhr Bodytoning
20:15 Uhr Bodytoning



Donnerstag 18:00 Uhr Yoga
19:10 Uhr Functional Toning – FunTone®

Freitag 08:15 Uhr Line Dance

Daniela Fischer Fries, Bewegungspädagogin BGB

Heinrich-Suppiger-Str. 1, 6234 Triengen, 079 255 03 37, 041 933 32 40

info@gym-triengen.ch, www.gym-triengen.ch

