

# GYMNASTIKSTUDIO TRIENGEN



## Kurse nach den Sommerferien

Montag	10:00 Uhr	Zumba (auch für Anfänger)	
	13:30 Uhr	Rückengymnastik	
	16:45 Uhr	Rückengymnastik	
	18:00 Uhr	Aktives Rückentraining für Männer	
	19:10 Uhr	Trainingscocktail	
	20:00 Uhr	Zumba (auch für Anfänger)	
Dienstag	08:45 Uhr	Forever fit ab 40	
	09:50 Uhr	Yoga	
	17:00 Uhr	Rückengymnastik	
	18:00 Uhr	Rückengymnastik	
	19:00 Uhr	RückenFit	
	20:10 Uhr	Zumba <b>NEU</b>	
Mittwoch	08:45 Uhr	Rückengymnastik	<p><b>Fusskurs nach den Herbstferien ab Mittwoch 16. Okt. 2019</b></p> 
	09:50 Uhr	fit Jump mit Original bellicon Trampolin <b>NEU</b>	
	13:00 Uhr	fit Jump bellicon	
	16:45 Uhr	Barfuss-Kurs	
	18:00 Uhr	Rückbildungsgymnastik	
	19:15 Uhr	Bodytoning <b>NEU</b>	
20:15 Uhr	Bodytoning		
Donnerstag	09:00 Uhr	Everdance® ab 60 Jahre	
	16:30 Uhr	Fit Jump ü60 und XL	
	18:30 Uhr	Yoga	
	19:45 Uhr	Yoga	
Freitag	16:00 Uhr	modern Hip-Hop-Dance, 6 bis 8 Jahre	
	17:00 Uhr	modern Hip-Hop-Dance, 9 bis 12 Jahre	
	18:00 Uhr	modern Hip-Hop-Dance, 13 bis 16 Jahre	

**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

