

GYMNASTIKSTUDIO TRIENGEN



Wochenplan 2020

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



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 **NEU**



Mittwoch 08:45 Uhr Rückengymnastik
09:50 Uhr fit Jump bellicon **NEU**
13:00 Uhr fit Jump bellicon
16:45 Uhr Barfuss-Kurs
18:00 Uhr Rückbildungsgymnastik
19:15 Uhr Bodytoning **NEU**
20:15 Uhr Bodytoning



Donnerstag 09:00 Uhr Everdance® ab 60 Jahre für Senioren **NEU**
18:00 Uhr Yoga
19:15 Uhr Yoga

Freitag 08.10 Uhr bellicon Health Trampolin

NEU

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

