

Sport | Fit Center

INTERLAKEN

Höheweg 17, 3800 Interlaken
www.sportundfit.ch / 033 822 68 68 / 079 722 68 68

Winter-Stundenplan

Ab 07.01.2019 bis 05.04.2019

Mo.	10.00 – 11.00 12.15 – 13.15 18.00 – 19.30 19.00 – 20.30	Circuit für Senioren im Fitnessraum BLACKROLL© Faszien-Training Spinning mit Rumpfzirkel Spinning mit Rumpfzirkel	Business- Workout
Di.	06.00 – 07.00 08.00 – 09.00 08.30 – 09.45 10.15 – 11.00 14.00 – 14.45	Good morning Yoga Faszien-Pilates I Circuit mit Trampolin Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi	
Mi.	12.15 – 13.15 19.00 – 20.00	IRON SYSTEM© (Langhantel) Circuit im Fitnessraum	Business- Workout
Do.	08.30 – 10.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.30 19.05 – 20.05 19.15 – 20.00 20.15 – 21.00	Spinning mit Rumpfzirkel Faszien-Pilates Spinning mit Rumpfzirkel Yoga Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi	
Fr.	06.00 – 07.00 07.30 – 08.30 08.30 – 09.45 12.15 – 13.15	IRON SYSTEM© (Langhantel) Rebounding (Trampolin) Circuit mit Trampolin Yoga	Business- Workout 
So.	08.15 – 09.00 09.15 – 10.00	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi	

Die Kurse im Hallenbad Aeschi sind nicht im Abo inbegriffen! (Siehe sep. Flyer)

Für alle Lektionen Anmeldung erwünscht ☺

Frühlingsferien vom 05.04. bis 22.04.2019