

SportFit Center

INTERLAKEN

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

Stundenplan

Ab 09.04.2018 bis 08.06.2018

Mo.	10.00 – 11.00	Rücken Fitness Senioren	
	12.15 – 13.00	BLACKROLL© Faszien-Training	Business- Workout
	19.00 – 20.30	Spinning mit Rumpfzirkel	
Di.	 06.00 – 07.00	Good morning Yoga	
	08.00 – 09.00	Faszien-Pilates I	
	08.30 – 09.45	Circuit mit Trampolin	
	18.15 – 19.15	IRON SYSTEM© (Langhantel)	
Mi.	12.15 – 13.00	IRON SYSTEM© (Langhantel)	Business- Workout
	19.00 – 20.00	Circuit im Fitnessraum	
Do.	08.30 – 10.00	Spinning mit Rumpfzirkel	
	18.00 – 19.00	Faszien-Pilates II	
	18.30 – 20.00	Spinning mit Rumpfzirkel	
	19.05 – 20.05	Power Yoga	
Fr.	 06.00 – 07.00	IRON SYSTEM (Langhantel)	
	07.30 – 08.30	Rebounding (Trampolin)	
	08.30 – 09.45	Circuit mit Trampolin	
	12.15 – 13.00	Yoga	Business- Workout

Anmeldung erwünscht ☺