

# **Sport | Fit Center**

## **INTERLAKEN**

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

### **Stundenplan**

**Ab 08.01.2018 bis 30.03.2018**

Mo.		12.15 – 13.00	BLACKROLL© Faszien -Training	Business- Workout
		18.00 – 19.30	Indoor cycling mit Rumpfzirkel	
		19.00 – 20.30	Indoor cycling mit Rumpfzirkel	
Di.		06.00 – 07.00	Good morning Yoga	
		08.00 – 09.00	Faszien-Pilates I	
		08.30 – 09.45	Circuit mit Trampolin	
		10.15 – 11.10	Aqua Fitness im Hallenbad HAPIMAG	
		14.00 – 14.50	Aqua Fitness Im Hallenbad Aeschi	
		15.00 – 15.50	Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi	
		18.00 – 19.00	IRON SYSTEM (Langhantel)	
Mi.		10.00 – 11.00	Rücken Fitness Senioren	Business- Workout
		12.15 – 13.00	IRON SYSTEM (Langhantel)	
		17.45 – 18.45	Füsse und Statik	
		19.00 – 20.10	Circuit im Fitnessraum	
Do.		06.00 – 07.30	Indoor cycling mit Rumpfzirkel	
		08.30 – 10.00	Indoor cycling mit Rumpfzirkel	
		18.00 – 19.00	Faszien-Pilates II	
		18.30 – 20.00	Indoor cycling mit Rumpfzirkel	
		19.05 – 20.05	Power Yoga	
		20.15 – 21.05	Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi	
Fr.		06.00 – 07.00	IRON SYSTEM (Langhantel)	Business- Workout
		07.30 – 08.30	Rebounding (Trampolin)	
		08.30 – 09.45	Circuit mit Trampolin	
		10.15 – 11.15	Füsse und Statik	
		12.15 – 13.00	Yoga	

**Anmeldung erwünscht ☺**