

Stundenplan

Gültig ab 15.8.16 bis 16.10.16

Gruppen - Raum 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-9.55	AROHA <i>Sandra</i>	Senioren 50+ <i>Claudia</i>	ZUMBA <i>Marietta</i>		Pilates <i>Christina</i>	
10.00-10.55	Rückentraining <i>Christina</i>		Pilates <i>Christina</i>		Yoga Flow <i>Christina/Monika</i>	
18.00-18.55		Mixed Aerobic <i>Regine</i>	AROHA <i>Sandra</i>			
19.00-19.55	Power Pump** <i>Marcel</i>	Bodyforming <i>Regine</i>	Kick Power <i>Regine</i>			
20.00-20.55						

**** Einschreiben erforderlich!**

Alle Stunden werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt!

Outdoor Bike, Rennvelo und Nordic Walking Treff

Treffpunkt: auf Vorplatz bei Radsport Zaugg+Brechbühl, Hinterdorfstrasse 14, Langnau

Leitung: Beat Brechbühl

Bike-Treff:

jeden Dienstag, vom 12.4.16 - 20.9.16, 18.30 Uhr (für Fortgeschrittene)

Rennvelo-Treff:

jeden Donnerstag, vom 14.4.16 - 22.9.16, 18.30 Uhr (für alle)

Treffpunkt: Viehmarktplatz Langnau

Leitung: Theresia Schenk

Nordic Walking-Treff:

jeden Dienstag, 18.45 Uhr, das ganze Jahr (für alle)

Gruppen - Raum 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15-10.10				Spinning** <i>Marcel</i>		
9.15-10.45						
12.15-13.10						
18.15-19.10	Yoga Flow & Pilates <i>Christina</i>					
19.15-20.10				Instabiles Training mit Schlingen** <i>Claudia</i>		
20.15-21.10		Spinning** <i>Evelyne</i>				

**** Einschreiben erforderlich!**

Alle Stunden werden ab 3 TeilnehmerInnen durchgeführt!

BODYLINE

Güterstrasse 14 (Ilfisstadion), 3550 Langnau, 034 402 19 33, www.bodyline.ch