



## Kursangebote 2020

### MONTAG

12.10 - 13.00	Pilates	Judith Freudiger	079 446 91 21
14.00 - 15.00	Gymnastik	Susanne Bucco	079 654 79 76
17.30 - 18.30	Pilates	Sibylle Aebischer	076 593 09 59
18.45 - 19.45	Pilates	Sibylle Aebischer	076 593 09 59
20.00 - 21.00	Yoga für Männer	Hanspter Handschin	079 304 91 33

### DIENSTAG

09.45 - 10.45	Yin Yoga	Heike Tobias	079 910 94 13
17.45 - 19.00	Yoga	Dorothea Honegger	079 813 64 51
19.15 - 20.45	Yoga	Dorothea Honegger	079 813 64 51
19.45 - 20.45	Zumba	Eva Nani	076 450 01 68

### MITTWOCH

09.00 - 10.00	Pilates	Caroline Joss	061 941 28 28
10.15 - 11.15	Pilates	Caroline Joss	061 941 28 28
18.00 - 19.00	Pilates	Jeannine Kämpfer	079 315 46 28
19.05 - 20.05	Pilates	Jeannine Kämpfer	079 315 46 28
19.30 - 20.30	Fitness Kickboxen	Adamo Piccinni	078 853 70 74

### DONNERSTAG

09.30 - 10.30	Yoga	Silvia Scherrer	079 348 77 33
18.15 - 19.15	Yoga	Angelika Tanner	079 613 75 42
19.30 - 20.30	Yoga	Anita Buess	079 277 04 10
20.35 - 21.00	Yoga mit Meditation	Anita Buess	079 277 04 10
19.30 - 20.30	Strong	Lorena Nani	076 465 44 34

### FREITAG

09.15 - 10.15	Zumba	Eva Nani	076 450 01 68
09.15 - 10.45	Yin Yoga	Heike Tobias	079 910 94 13
19.30 - 20.30	Zumba	Eva Nani	076 450 01 68

Weitere Auskünfte erhalten Sie über obige Telefonnummern oder bei

**Pia Zürcher, Leitung Sportcenter, 079 692 99 00.**

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Einfach vorbeikommen und reinschauen!