



STUNDENPLAN

Bewegungskurse in der Klubschule Basel



klubschule

MIGROS

Stundenplan Center Gundelitor

Raum	8 Uhr	9 Uhr	10 Uhr	11 Uhr	12.15 Uhr	13 Uhr	14 Uhr	15 Uhr	16 Uhr	17 Uhr	18 Uhr	19 Uhr	20 Uhr	21 Uhr
MO Klubschule, Raum 001					*Pilates 2						*Pilates	*Power Yoga 1	*Bauch Beine Po	
Klubschule, Raum 011		*Pilates II	*Pilates					*Gymnastik	*Gymnastik	*Pilates	Ballett 1 in English	Ballett 2		
Klubschule, Raum 012					*Faszien Training					*Tai Chi 1	*Bodytoning	Strip Dance		
Klubschule, Raum 013					*Zumba						*Fitgym	*Fitness Trampolin		
Yogaraum Leimgrubenweg										Autogenes Training 1 14.10. - 18.11.19	*Qi Gong	*Meditation		
Schwimmhalle Rittergasse											Aquafitness	Aquafitness		
DI Klubschule, Raum 001					Country Line					Country Line	*Bauch Beine Po	*Power Training	Country Line	
Klubschule, Raum 011		*sanftes Rückentraining	*Rückentraining		Qi Gong			*Gymnastik		Ballett 1		*Zumba	Bal Folk	
Klubschule, Raum 012					*Schwangerschaftsgymnastik		Country Line 1			*Salsa Moves 1	Musical Dance	*Bodytoning		
Klubschule, Raum 013							*Fitness Trampolin				*M.A.X and Core	*Pilates	Tango Argentino 1, 15.10. - 12.11.19	
Yogaraum Leimgrubenweg										*Yin Yoga	*Yoga		*Vinyasa Yoga	
Schwimmhalle Rittergasse											*Aquafitness	Aquafitness		
New Dance Center											Salsa Moves			
MI Klubschule, Raum 001		*Gymnastik			*Pilates zeitgenössisch					Afro Dance	*Pilates 1	*Power Yoga	Standard-/Latein.Tänze 2, 16.10. - 20.11.19	
Klubschule, Raum 011			Kangatraining	Firmenkurs	*Fitness Trampolin						*Zumba	Modern Jazz Ballett 2+3		
Klubschule, Raum 012			*sanfte Gymnastik								*Faszien Training	*Zumba	*Power Yoga 1	
Klubschule, Raum 013					*Faszien Yoga 2						*Fitness Trampolin		*Pilates 1	
Yogaraum Leimgrubenweg					*Meditation					*Qi Gong	*Yoga auf Deutsch / Englisch		Selbstverteidigung Training, 16.10. - 13.11.19	
Turnhalle Kirschgarten													*Seniorensport für Männer	
DO Klubschule, Raum 001					*Fitness Dance					*Zumba	*Bodytoning	*Power Training	*Zumba	
Klubschule, Raum 011		*sanfte Gymnastik			*Pilates 2				*Gymnastik	Modern Jazz Ballett 2		Pilates Barre Workout		
Klubschule, Raum 012					*Power Yoga 2				Orient. Tanz 1	sanftes Rückentraining	sanftes Rückentraining		Tango Argentino 2, 26.09. - 31.10.19	
Klubschule, Raum 013					*Bodytoning				Akrobatik-Jonglage 1	*Power Yoga	*Pilates			
Yogaraum Leimgrubenweg					*Balance Yoga					*Faszien Yoga	*Tibet. Heil yoga		*Yoga	
Turnhalle Kirschgarten											Fitness und Spiel			
New Dance Center												Orientalischer Tanz 3		
Kursraum Nike Store												*Yogadance		
FR Klubschule, Raum 001				*Fitness Dance	*Pilates zeitgenössisch						Afro Dance, 1.11. - 15.11.19	Disco-Fox 1, 18.10. - 25.10.19		
Klubschule, Raum 011			Ballett 2		*Antara					*Bodytoning		West Coast Swing, 15.11. - 22.11.19		
Klubschule, Raum 012					Firmenkurs									
Klubschule, Raum 013			*Balance Yoga		*Yogadance				*Faszien und Stretch					
Yogaraum Leimgrubenweg														
SA Klubschule, Raum 001					Budokon-Workshop, 16.11.19									
Klubschule, Raum 011					Faszienmassage mit der Blackroll, 26.10.19									
Schulzimmer					10 Schritte für psychische Gesundheit 19.10. und 21.11.19									

Legende:

- 1 = Grundlagen / Einsteiger
- 2 = Aufbau / Mittelstufe
- 3 = Fortgeschrittene
- *Abokurse
- Kurse ohne Stufeneinteilung = gemischtes Niveau

Outdoor-Angebote Fitness- und Sportkurse Entspannungskurse Tanzkurse Paartanzkurse

Der Einstieg ist jederzeit in fast allen unserer Kurse möglich.

Klubschule Migros Basel

Im Gundelitor, Jurastrasse 4
+41 (0)58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch
facebook.com/klubschule.basel

Öffnungszeiten Schalter

Mo-Do	8.00 bis	20.00 Uhr
Fr	8.00 bis	17.00 Uhr
Sa	8.00 bis	10.00 Uhr