



Stundenplan

Klubschule Basel



klubschule

MIGROS

Kursräume Klubschule Migros Basel und externe Räume																	
Ort	8.00 h	9.00 h	10.00 h	11.00 h	12.15 h	13.00 h	14.00 h	15.00 h	16.00 h	17.00 h	18.00 h	19.00 h	20.00 h	21.00 h	22.00 h	Ort	
MO	Klubschule, Raum 001				Zumba					Faszien und Stretch	Pilates	Power Yoga 1	Bauch Beine Po			MO	Klubschule, Raum 001
	Klubschule, Raum 011	Pilates II	Pilates		Pilates 2			Gymnastik	Gymnastik	Tai Chi 1	Ballett 1	Ballett 2					Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 012				Selbst Shiatsu					Pilates	Fitgym	Burlesque Dance	Solo Charleston, 07.01. - 28.01.				Klubschule, Raum 012
	Klubschule, Raum 013				Faszien Training					Therapeutisches Yoga	Bodytoning	Fitness Trampolin					Klubschule, Raum 013
	Yogaraum Leimgrubenweg				Balance Yoga					Autogenes Training, 14.01. - 18.02.		Qi Gong		Meditation 1			Yogaraum Leimgrubenweg
	Schwimmbhalle Rittergasse										Aquafitness	Aquafitness					Schwimmbhalle Rittergasse
DI	Klubschule, Raum 001				Country Line					Modern Jazz Ballett 2 + 3	Bauch Beine Po	Zumba	Country Line			DI	Klubschule, Raum 001
	Klubschule, Raum 011	sanftes Rückentraining	Rückentraining			Musical Dance			Gymnastik		Ballett 1	Power Training	Step & Bodydning				Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 012						Country Line			Country Line	Selbstverteidigung Training	Bodytoning	Power Yoga 2				Klubschule, Raum 012
	Klubschule, Raum 013		Therapeutisches Pilates			Rücken-Fit					M.A.X and Core	Pilates					Klubschule, Raum 013
	Yogaraum Leimgrubenweg									Yin Yoga	Yoga		Vinyasa Yoga				Yogaraum Leimgrubenweg
	Schwimmbhalle Rittergasse										Aquafitness	Aquafitness					Schwimmbhalle Rittergasse
	New Dance Center										Salsa Moves I						New Dance Center
MI	Klubschule, Raum 001	Gymnastik			zeitgenössisches Pilates					Modern Jazz Ballett 2	Modern Jazz Ballett 2 + 3	Standard-Lateinam. tanze 1, 09.01. - 13.02.				MI	Klubschule, Raum 001
	Klubschule, Raum 011		rheumatische Erkrankungen		Fitness Trampolin			EC beider Basel (geschlossener Kurs)			Pilates	Power Yoga					Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 012		sanfte Gymnastik						Ballett für Kinder		Zumba	Bauch Beine Po	Power Yoga 1				Klubschule, Raum 012
	Klubschule, Raum 013			Fimenkurs	Faszien Yoga						Fitness Trampolin	Zumba	Pilates 1				Klubschule, Raum 013
	Yogaraum Leimgrubenweg				Meditation					Qi Gong	Yoga 2						Yogaraum Leimgrubenweg
	Schulzimmer										10 Schritte für psychische Gesundheit, 20.03. - 03.04.					Schulzimmer	
	Turnhalle Kirschgarten												Seniorenport für Männer				Turnhalle Kirschgarten
DO	Klubschule, Raum 001				Pilates 2					Zumba	Modern Jazz Ballett 2	Modern Jazz Ballett 2 + 3				DO	Klubschule, Raum 001
	Klubschule, Raum 011	sanfte Gymnastik				Fitness Dance				Gymnastik	Bodytoning	Step & Bodydning	Zumba				Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 012										sanftes Rückentraining	sanftes Rückentraining	Bauch Beine Po				Klubschule, Raum 012
	Klubschule, Raum 013				Power Yoga 2						Fitness Trampolin	Zumba	Pilates 1				Klubschule, Raum 013
	Yogaraum Leimgrubenweg			Therapeutisches Yoga	Balance Yoga					Faszien Yoga	Tibet. Heilyoga		Yoga				Yogaraum Leimgrubenweg
	Turnhalle Kirschgarten										Spielsportarten						Turnhalle Kirschgarten
	Kunsteisbahn Margarether											Eislaufen, 24.01. - 14.02.					Kunsteisbahn Margarether
	New Dance Center									Orient. Tanz 1	Orientalischer Tanz 3	Orientalischer Tanz 2					New Dance Center
FR	Klubschule, Raum 001			Fitness Dance	zeitgenössisches Pilates											FR	Klubschule, Raum 001
	Klubschule, Raum 011		Ballett		Antara		Kindertanz 4-6 Jahre										Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 012				Fimenkurs												Klubschule, Raum 012
	Klubschule, Raum 013		Balance Yoga					Yoga 1		Faszien und Stretch							Klubschule, Raum 013
	Yogaraum Leimgrubenweg										Hand- und Fussmassage, 01.02. und 08.02.					Yogaraum Leimgrubenweg	
SA	Klubschule, Raum 001															SA	Klubschule, Raum 001
	Yogaraum Leimgrubenweg			Stressbewältigung MBSR, 19.01. - 06.04.													Yogaraum Leimgrubenweg
SO	Klubschule, Raum 001				deepWork, 03.02. - 24.02.											SO	Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 011				Pilates, 06.01. - 24.02.												Klubschule, Raum 011
	Klubschule, Raum 013			Yoga, 03.02. - 24.02.													Klubschule, Raum 013
	Schulzimmer		10 Schritte für psychische Gesundheit, 27.01. - 10.02.														Schulzimmer
	Ort	8.00 h	9.00 h	10.00 h	11.00 h	12.15 h	13.00 h	14.00 h	15.00 h	16.00 h	17.00 h	18.00 h	19.00 h	20.00 h	21.00 h	22.00 h	Ort

- Fitness- und Sportkurse
- Outdoor-Angebote
- Entspannungskurse
- Tanzkurse
- Paartanzkurse

I = Grundlagen / Einsteiger
 II = Aufbau / Mittelstufe
 III = Fortgeschrittene
 Kurse ohne Stufeneinteilung = gemischtes Niveau

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