

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

STUNDENPLAN



Stundenplan

Center Gundelitor 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
MO Klubschule, Raum 001			Zumba Gold/Toning		Pilates I					Pilates	Pilates	Ballett-Workout	Bauch Beine Po		
Klubschule, Raum 011		Pilates II	Pilates		Zumba			Gymnastik	Gymnastik	Tai Chi I	Fitgym	Step & Bodytoning	Strip Dance		
Klubschule, Raum 012					Easy Fit						Bodytoning	Power Yoga I	Yin Yoga		
Klubschule, Raum 013					Bauch Beine Po					Easy Fit	Fitness Dance	Ballett I	Lindy Hop I 16.10.-6.11.		
Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga für den Rücken					Autogenes Training I	Yoga I		Ruhe, Kraft, bewusstes Sein 14.8.-2.10.		
Schwimmhalle Rittergasse											Aquafitness	Aquafitness			
DI Klubschule, Raum 001					Country Line					Modern Jazz Ballett II	Bauch Beine Po	Zumba	Country Line		
Klubschule, Raum 011		sanftes Rückentrain.	Rückentraining		Rücken-Fit			Gymnastik		Country Line	Fatburner	Power Training	Step & Bodytoning		
Klubschule, Raum 012							Country Line			Power Yoga I	Fight Power	Bodytoning	Power Yoga II		
Klubschule, Raum 013			sanftes Ballett I		MAX + Core-Training					Ballett II		Pilates	Pilates I		
Yogaraum Leimgrubenweg		Yoga für den Rücken			Hatha Yoga					Yin Yoga	Yoga		Yoga		
Schwimmhalle Rittergasse											Aquafitness	Aquafitness			
New Dance Center											Modern Jazz Ballett I				
MI Klubschule, Raum 001		Gymnastik	Mami-Baby-Swing		Pilates			Hip Hop f. Kinder	Hip Hop f. Kinder und Jugendliche 9-13 Jahre	Modern Jazz Ballett I	Modern Jazz Ballett I	Standard-Iänze I 08.11.-13.12.			
Klubschule, Raum 011					Zumba	Balance Yoga				Karate Shutukan	Step & Bodytoning	Power Yoga	Power Yoga I		
Klubschule, Raum 012			sanftes Gymnastik		Faszien Yoga					Fitness Trampolin	Pilates	Bauch Beine Po	Budokon		
Klubschule, Raum 013					Ballett-Workout				Easy Fit	bodyART	Salsa Moves	Zumba	Chair Dance-Workshop by Sibylle 23.8./6.9./13.9.		
Yogaraum Leimgrubenweg			Yoga I		Meditation II					Qi Gong	Yoga II		Selbstverteidigung f.Frau		
Turnhalle St.Alban													Fitness f. junggeb. Männer		
DO Klubschule, Raum 001		Corestability Theorie+Praxis			Zumba					Zumba	Modern Jazz Ballett I		Bauch Beine Po		
Klubschule, Raum 011		sanfte Gymnastik			Pilates II					Gymnastik	Bodytoning	Step & Bodytoning	Zumba		
Klubschule, Raum 012					Power Yoga II					Fitness Trampolin	sanftes Rückentrain.	sanftes Rückentrain.	Modern Jazz Ballett II		
Klubschule, Raum 013					Ballett ü. Mittag				3D Training	Orientalischer Tanz I	Power Yoga	Pilates	Pilates I		
Yogaraum Leimgrubenweg			Balance Yoga		Balance Yoga	Yoga für Schwangere				Faszien Yoga	Tibet. Heilyoga		Yoga I		
Turnhalle St.Alban											Spielsportarten				
New Dance Center											Orientalischer Tanz III		Orientalischer Tanz II		
FR Klubschule, Raum 001			Zumba Gold		Antara							Disco Fox-Workshop 27.10.+03.11.			
Klubschule, Raum 011		Balance Yoga			Firmenkurs							Boogie Woogie Workshop 20.+27.10.			
Klubschule, Raum 012					Pilates I							Solo Charleston 03.11.+10.11.			
Klubschule, Raum 013		Ballett I			3D-Training		Kindertanz 4-6 J.	Ballett f. Kinder 6-8 J.				Popping Dance Class 20.10.+27.10.			
Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga I							Rücken- Nackenmassage 15.09.-29.09.			
SA Klubschule, Raum 001		Corestability - Workshop Theorie und Praxis 16.9./30.9/21.10.													
Klubschule, Raum 011							Burlesque Dance Workshop 14.10.+21.10.								
Klubschule, Raum 012			Faszienmassage mit d. Blackroll - Workshop 25.11..2017				Chair Dance Workshop 04.11.+11.11.								
Yogaraum Leimgrubenweg															

Legende:

	= Fitness- und Sportkurse	I = Basis-Stufe
	= Outdoor-Angebote	II = Aufbau-Stufe
	= Entspannungskurse	III = Fortgeschrittene-Stufe
	= Tanzkurse	Kurse ohne Stufeneinteilung = gemischtes Niveau
	= Paartanzkurse	

Klubschule Migros Basel
Im Gundelitor, Jurastrasse 4
4053 Basel
Telefon +41 (0)58 575 87 00
Fax +41 (0)58 575 87 38
E-Mail klubschule@migrosbasel.ch
Internet klubschule.ch
Facebook 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

© Klubschule Migros Basel
September 2017