

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

STUNDENPLAN



Stundenplan

Center Gundelitor und externe Räume

		Kursräume Klubschule Migr							
Ort		8.00 h	9.00 h	10.00 h	11.00 h	12.15 h	13.00 h	14.00 h	
MO	Klubschule, Raum 001					Pilates I		Trampolin Gesund.Training	
	Klubschule, Raum 011		Pilates II	Pilates		Zumba			Gymn
	Klubschule, Raum 012					Faszien Training			
	Klubschule, Raum 013					Selbst Shiatsu			
	Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga für den Rücken		Power Yoga I	Yin Y
	Schwimmhalle Rittergasse								
DI	Klubschule, Raum 001					Country Line			
	Klubschule, Raum 011	Trampolin Gesund.Training	sanftes Rückentrain.	Rücken- training		Rücken-Fit			Gymn
	Klubschule, Raum 012			sanftes Ballett I			Easy Fit	Country Line	
	Klubschule, Raum 013					MAX + Core- Training			
	Yogaraum Leimgrubenweg		Yoga für den Rücken			Hatha Yoga			
	Schwimmhalle Rittergasse								
	Basler Billard Club								
	New Dance Center								
MI	Klubschule, Raum 001		Gymnastik	Mami-Baby-Swing		Pilates			
	Klubschule, Raum 011				Trampolin Gesund.Training	Zumba	Balance Yoga		
	Klubschule, Raum 012		sanftes Gymnastik			Faszien Yoga			
	Klubschule, Raum 013					Fitness Trampolin			
	Yogaraum Leimgrubenweg			Yoga I		Meditation II			
	Turnhalle St.Alban								
DO	Klubschule, Raum 001					Zumba			
	Klubschule, Raum 011		sanfte Gymnastik			Pilates II			
	Klubschule, Raum 012		BeBo Fit			Ballett ü. Mittag			
	Klubschule, Raum 013					Power Yoga II			
	Yogaraum Leimgrubenweg			Balance Yoga		Balance Yoga	Yoga für Schwangere		
	Turnhalle St.Alban								
	Kunst Eisbahn St.Margrethen								
	New Dance Center								
FR	Klubschule, Raum 001		Balance Yoga	Zumba Gold		Antara		Autogenes Training I (Sabine)	
	Klubschule, Raum 011					Easy Fit		Schwanger- schafts-gymn.	
	Klubschule, Raum 012		Ballett I			Pilates I			Kind 4-6 J.
	Klubschule, Raum 013					Firmenkurs			
	Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga I			
SA	Klubschule, Raum 012			Faszienmassage mit d. Blackroll - Workshop 17.03.2018					
	Klubschule, Raum 013			Popping Dance Class 17.+24.02.					
	Yogaraum Leimgrubenweg			Stressbewältigung MBSR 20.01. - 24.03.					
SO	Klubschule, Raum 001			Selbst-Shiatsu	Pilates				
	Klubschule, Raum 012			Ballett		Fitness Trampolin (Nicole)			
	Klubschule, Raum 013			Step & Bodytoning	Easy Fit				
	Yogaraum Leimgrubenweg			Yoga für Schwangere	Yoga	Yoga f. den Rücken			
	Ort	8.00 h	9.00 h	10.00 h	11.00 h	12.15 h	13.00 h	14.00 h	

os Basel und externe Räume

15.00 h	16.00 h	17.00 h	18.00 h	19.00 h	20.00 h	21.00 h	22.00	Ort
		Pilates	Pilates	Ballett-Workout	Bauch Beine Po		MO	Klubschule, Raum 001
nastik	Gymnastik	Tai Chi I	Fitgym	Power Yoga I	Strip Dance			Klubschule, Raum 011
		BeBo Fit	Bodytoning	Ballett I	Solo Charleston I 15.01.-05.02.17			Klubschule, Raum 012
		Easy Fit	Fitness Dance	Fitness Trampolin	Yin Yoga			Klubschule, Raum 013
oga		Autogenes Training I	Yoga I		Ruhe,Kraft & bewusst.Sein			Yogaraum Leimgrubenweg
			Aquafitness	Aquafitness				Schwimmhalle Rittergasse
		Modern Jazz Ballett II	Bauch Beine Po	Zumba	Country Line		DI	Klubschule, Raum 001
nastik		Country Line	Fatburner	Power Training	Step & Bodytoning			Klubschule, Raum 011
			Ballett I	Bodytoning	Power Yoga II			Klubschule, Raum 012
			Fight Power	Pilates	Pilates I			Klubschule, Raum 013
			Yin Yoga	Yoga	Vinyasa Yoga			Yogaraum Leimgrubenweg
				Aquafitness	Aquafitness			Schwimmhalle Rittergasse
			Billard- Karambol 16.01.-06.02.					Basler Billard Club
				Modern Jazz Ballett I				New Dance Center
			Modern Jazz Ballett I	Modern Jazz Ballett I	Standard-Tänze I 08.11.-13.12.		MI	Klubschule, Raum 001
		Faszien Training	Step & Bodytoning	Power Yoga	Power Yoga I			Klubschule, Raum 011
		Fitness Trampolin (Nicole)	Pilates	Bauch Beine Po	Budokon			Klubschule, Raum 012
			Salsa Moves	Zumba	Trampolin Gesund.Training			Klubschule, Raum 013
			Qi Gong	Yoga II	Selbstverteidigung f.Frau			Yogaraum Leimgrubenweg
					Fitness f. junggeb. Männer			Turnhalle St.Alban
		Zumba	Modern Jazz Ballett I	Modern Jazz Ballett II			DO	Klubschule, Raum 001
		Gymnastik	Bodytoning	Step & Bodydoning	Zumba			Klubschule, Raum 011
		Orientalischer Tanz I	sanftes Rückentrain.	sanftes Rückentrain.	Bauch Beine Po			Klubschule, Raum 012
	Easy Fit	Fitness Trampolin (Nicole)	Power Yoga	Pilates	Pilates I			Klubschule, Raum 013
		Schwangerschaftsgym.	Tibet. Heilyoga	Yoga I				Yogaraum Leimgrubenweg
			Spielsportarten					Turnhalle St.Alban
				Eiskunslaufen 11.1.-1.2.18				Kunst Eisbahn St.Margrethen
				Orientalischer Tanz III	Orientalischer Tanz II			New Dance Center
				Disco Fox-Workshop 2.3.+9.3.18			FR	Klubschule, Raum 001
			Burlesque Dance Workshop 26.1.+2.2.18					Klubschule, Raum 011
rtanz	Ballett f. Kinder 6-8 J.			Boogie Woogie 16.3.+23.3.				Klubschule, Raum 012
								Klubschule, Raum 013
				Rücken- Nackenmassage 01.12.-15.12.				Yogaraum Leimgrubenweg
							SA	Klubschule, Raum 001
								Klubschule, Raum 013
								Yogaraum Leimgrubenweg
							SO	Klubschule, Raum 001
								Klubschule, Raum 012
								Klubschule, Raum 013
								Yogaraum Leimgrubenweg
15.00 h	16.00 h	17.00 h	18.00 h	19.00 h	20.00 h	21.00 h	22.00	Ort

Legende:

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

- I = Basis-Stufe
- II = Aufbau-Stufe
- III = Fortgeschrittene-Stufe
- Kurse ohne Stufeneinteilung = gemischtes Niveau

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
Dezember 2017