

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

STUNDENPLAN



klubschule.ch
facebook.com/klubschule.basel

klubschule

MIGROS

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	Ort
MO Klubschule, Raum 001					Pilates I		Trampolin Gesund.Training			Pilates	Pilates	Ballett-Workout	Bauch Beine Po			MO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011		Pilates II	Pilates		Zumba			Gymnastik	Gymnastik	Tai Chi I	Fitgym	Power Yoga I	Strip Dance			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012					Faszien Training					BeBo Fit	Bodytoning	Ballett I	Solo Charleston II 26.02.-12.03.			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013					Selbst Shiatsu					Faszien und Stretch	Fitness Dance	Fitness Trampolin	Breakletics			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga für den Rücken					Autogenes Training I 26.02.-09.04.	Yoga I		Meditation I			Yogaraum Leimgrubenweg
Schwimmhalle Rittergasse											Aquafitness	Aquafitness				Schwimmhalle Rittergasse
DI Klubschule, Raum 001					Country Line					Modern Jazz Ballett II	Bauch Beine Po	Zumba	Country Line			DI Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011	Trampolin Gesund.Training	sanftes Rückentrain.	Rückentraining		Easy Fit			Gymnastik		Country Line	Fatburner	Power Training	Step & Bodytoning			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012			sanftes Ballett I		M.A.X.® + Core- Training		Country Line			Ballett I		Bodytoning	Power Yoga II			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013			Therapeutisches Pilates		Rücken-Fit						Fight Power	Pilates	Pilates I			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg										Yin Yoga	Yoga		Vinyasa Yoga			Yogaraum Leimgrubenweg
Restaurant Seegarten		Yoga im Seegarten														Restaurant Seegarten
Schwimmhalle Rittergasse											Aquafitness	Aquafitness				Schwimmhalle Rittergasse
New Dance Center												Salsa Moves I				New Dance Center
MI Klubschule, Raum 001		Gymnastik			Pilates				Hip Hop für Kinder und Jugendliche	Modern Jazz Ballett I	Modern Jazz Ballett I	Power Yoga I	Hochzeitscrashkurs (14.03.+21.03.)			MI Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011				Trampolin Gesund.Training	Zumba					Faszien Training	Step & Bodytoning	Power Yoga	Power Yoga I			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012			sanftes Gymnastik	Rheumatische Erkrankungen	Faszien Yoga					Therapeutisches Pilates	Pilates	Bauch Beine Po	Budokon			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013			Herzgruppe	Firmenkurs	Fitness Trampolin					Schwangersch- gymnastik	Salsa Moves	Zumba	Trampolin Gesund.Training			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg				Yoga für Schwangere	Meditation II					Qi Gong	Yoga II		Selbstverteidigung f.Frau			Yogaraum Leimgrubenweg
Turnhalle Kirschgarten												Crosstraining	Seniorenspport für Männer			Turnhalle St.Alban
DO Klubschule, Raum 001					Pilates II					Zumba	Modern Jazz Ballett I	Burlesque Dance				DO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011		sanfte Gymnastik			Zumba					Gymnastik	Bodytoning	Step & Bodydning	Zumba			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012		Ballett I			Ballett II					Oriental- ischer Tanz I	sanftes Rückentrain.	sanftes Rückentrain.	Bauch Beine Po			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013		BeBo Fit			Power Yoga II					Fitness Trampolin (Nicole)	Power Yoga	Pilates	Pilates I			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg					Balance Yoga	Yoga für Schwangere					Faszien Yoga	Tibet. Heilyoga	Yoga I			Yogaraum Leimgrubenweg
Turnhalle Kirschgarten											Spielsportarten					Turnhalle St.Alban
Eingang Jurastrasse 4													Crosstraining Outdoors			Kunst Eisbahn St.Margrethen
New Dance Center												Orientalischer Tanz III	Orientalischer Tanz II			New Dance Center
FR Klubschule, Raum 001			Zumba Gold		Antara		Autogenes Training I 27.04.-04.05.						Disco Fox-Workshop 2.3.+9.3.18			FR Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011					Pilates I						Popping Dance 25.5.+1.6.		Lindy Hop Workshop 27.04.-04.05.			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012			Ballett I		Easy Fit			Kindertanz 4-6 J.	Ballett f. Kinder 6-8 J.				Boogie Woogie 16.3.+23.3.			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013			Balance Yoga		Firmenkurs					Faszien und Stretch			Burlesque Dance Workshop 06.+07.04.			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga I								Hand-/Fussmassage 13.04.-27.04.			Yogaraum Leimgrubenweg
SA Klubschule, Raum 012							Ballett I									SA Klubschule, Raum 001
Schulzimmer			10 Schritte für psychische Gesundheit (Michelle) 21.04.+05.05.													Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 013			Burlesque Dance Workshop 06.+07.04.													Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg			Durch Bewegung zur Ruhe finden 28.04.-12.05.													Yogaraum Leimgrubenweg
SO Klubschule, Raum 001					Functional Training											SO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 012			Ballett I		Fitness Trampolin (Nicole)											Klubschule, Raum 012
Yogaraum Leimgrubenweg																Yogaraum Leimgrubenweg

Legende:

	= Fitness- und Sportkurse	I = Basis-Stufe
	= Outdoor-Angebote	II = Aufbau-Stufe
	= Entspannungskurse	III = Fortgeschrittene-Stufe
	= Tanzkurse	Kurse ohne Stufeneinteilung = gemischtes I
	= 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
März 2018