

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	Lindy Hop II Workshop 14.05.-04.06.			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		Musical Dance			Gymnastik		Country Line	Fatburner	Power Training	Step & Bodytoning			DI Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012					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						Modern Jazz Ballett I	Modern Jazz Ballett I	Standard-/Lateinamerik. Tänze 11.04.-23.05.			MI Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011				Trampolin Gesund.Training	Fitness Trampolin					Faszien Training	Step & Bodytoning	Power Yoga	Power Yoga I			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012			sanftes Gymnastik	Rheumatische Erkrankungen	Ballett I					Therapeutisches Pilates	Pilates	Bauch Beine Po	Budokon			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013		Herzgruppe		Firmenkurs	Faszien Yoga					Schwangersch- gymnastik	Salsa Moves	Zumba	Pilates I			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg				Yoga für Schwangere	Meditation II					Qi Gong	Yoga II		Selbstverteidigung f.Frau			Yogaraum Leimgrubenweg
Turnhalle Kirschgarten												Crosstraining	Seniorensporfür Männer			Turnhalle St.Alban
DO Klubschule, Raum 001					Pilates II				Zumba		Modern Jazz Ballett I	Modern Jazz Ballett II				DO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011		sanfte Gymnastik			Zumba				Gymnastik	Bodytoning	Step & Bodydoining	Zumba				Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012		Ballett I			Ballett II				Orientalischer Tanz I	sanftes Rückentrain.	sanftes Rückentrain.	Bauch Beine Po				Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013		BeBo Fit			Power Yoga II				Fitness Trampolin	Power Yoga	Pilates	Pilates I				Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg				therapeut. Yoga	Balance Yoga					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.						Hochzeits-Crashkurs 15.06.+22.06. (Stephan W.)			FR Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011					Pilates I					Popping Dance 25.5.+1.6.						Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012		Ballett						Kindertanz 4-6 J.	Ballett f. Kinder 6-8 J.		Faszienmassage mit d. Blackroll - Workshop 08.06.2018					Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013		Balance Yoga			Firmenkurs					Faszien und Stretch						Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg					Autogenes Training I						Partnermassage 25.05.-01.06.					Yogaraum Leimgrubenweg
SA Klubschule, Raum 001																SA Klubschule, Raum 001
Schulzimmer		10 Schritte für psychische Gesundheit 10.11.-24.11.														Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012																Klubschule, Raum 012
Yogaraum Leimgrubenweg							Partnermassage 25.05.-01.06.									Yogaraum Leimgrubenweg
SO Klubschule, Raum 001																SO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 012					Fitness Trampolin											Klubschule, Raum 012
Yogaraum Leimgrubenweg				Yoga												Yogaraum Leimgrubenweg
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

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
Mai 2018