

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

STUNDENPLAN



klubschule.ch
facebook.com/klubschule.basel

klubschule

MIGROS

Stundenplan Center Gundelitor und externe Räume

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	Ort
MO Klubschule, Raum 001					Pilates I		Trampolin Gesund.Training			Pilates	Pilates	Power Yoga I	Bauch Beine Po			MO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011		Pilates II	Pilates		Zumba			Gymnastik	Gymnastik	Tai Chi I	Fitgym	Ballett-Workout		Ballett I		Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012					Faszien Training					BeBo Fit	Bodytoning	Ballett II		Solo Charleston I		Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013					Selbst Shiatsu					Therapeutisches Yoga	Fitness Dance	Fitness Trampolin	Breakletics			Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg					Yoga für den Rücken					Autogenes Training 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			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					Yin Yoga	Yoga		Vinyasa Yoga			Yogaraum Leimgrubenweg
Restaurant Seegarten		Tai Chi im Seegarten 21.08.-02.10.														Restaurant Seegarten
Eingang Jurastrasse 4												Jogging I				Eingang Jurastrasse 4
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					MI Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011				Trampolin Gesund.Training	Fitness Trampolin					Faszien Training	Step & Bodytoning	Power Yoga	Standard-/Lateinamerik.Tänze 15.08.-			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012		sanftes Gymnastik	Rheumatische Erkrankungen		Ballett I					Therapeutisches Pilates	Pilates	Bauch Beine Po	Power Yoga I			Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013		Herzgruppe		Firmenkurs	Faszien Yoga					Budokon	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	Senioren-sport für 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 & Bodytoning	Zumba			Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012		Ballett I			Ballett I					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						Bluthochdruck Basiskurs 07.09.+14.09.		Hochzeits-Crashkurs 17.+24.08.			FR Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 011					Pilates I					Orientalischer Tanz I Workshop, 14.09.		Burlesque Dance I Workshop, 14.09.+15.09.				Klubschule, Raum 011
Klubschule, Raum 012		Ballett			Firmenkurs		Kindertanz 4-6 J.	Ballett f. Kinder 6-8 J.		Popping Dance 17.08-07.09.						Klubschule, Raum 012
Klubschule, Raum 013		Balance Yoga			Fitness Trampolin (Nicole)			Rückentraining	Yoga I	Faszien und Stretch	deepWORK					Klubschule, Raum 013
Yogaraum Leimgrubenweg																Yogaraum Leimgrubenweg
SA Klubschule, Raum 001																SA Klubschule, Raum 001
Schulzimmer		10 Schritte für psychische Gesundheit 10.11.-24.11.														Klubschule, Raum 011
Yogaraum Leimgrubenweg												Rücken-/Nacknmassage 17.08.-07.09.				Yogaraum Leimgrubenweg
SO Klubschule, Raum 001																SO Klubschule, Raum 001
Klubschule, Raum 012					Fitness Trampolin (Nicole)											Klubschule, Raum 012

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
Juli 2018