

Groupfitness-, Pilates- und Yogakurse in der Klubschule Zofingen

(Kurse mit garantierter Durchführung*, Einstieg jederzeit möglich)

Montag					
Morgen		Mittag		Abend	
07.45–08.35	Bodytoning	12.15–13.05	Power Yoga	17.30–18.20	Hatha Yoga
09.00–09.50	Zumba	12.15–13.05	Pilates	17.30–18.20	Fight Power
09.00–09.50	Pilates			18.00–18.50	Bauch Beine Po
10.00–10.50	Hatha Yoga			18.30–19.20	Aroha
10.00–10.50	Pilates			18.30–19.20	Bauch Beine Po
10.00–10.30	M.A.X.®			19.00–19.50	Hatha Yoga
				19.30–20.20	Bauch Beine Po
				20.30–21.20	Bauch Beine Po

Dienstag					
Morgen		Mittag		Abend	
07.45–08.35	Faszientraining	12.15–13.05	Power Yoga	17.30–18.20	Pilates
07.45–08.15	smartAbs			18.00–18.50	Zumba
09.00–09.50	Bauch Beine Po			18.30–19.20	Rückentraining
10.00–10.50	Rückentraining			18.30–19.20	Aerobic Cocktail
				18.30–19.20	Functional Fitness Outdoor
				19.00–19.50	Bauch Beine Po
				19.30–20.20	Power Yoga
				19.30–20.20	Bodytoning
				20.00–21.15	Hatha Yoga
				20.30–21.20	Piloxing



Mittwoch					
Morgen		Mittag		Abend	
09.00–09.50	Zumba	12.15–13.05	Bodytoning	17.30–18.20	Pilates
10.10–11.00	Pilates	12.15–12.45	smartAbs	18.00–18.50	Piloxing
		12.15–13.05	Yoga Nidra	18.00–18.50	Bauch Beine Po
				18.30–19.20	Strong by Zumba
				19.00–19.30	Aerobic Cocktail
				19.30–20.20	Bauch Beine Po
				20.00–21.15	Hatha Yoga
				20.00–20.50	Pilates

Donnerstag					
Morgen		Mittag		Abend	
08.30–09.20	Power Yoga	12.15–12.45	M.A.X.®	17.45–19.00	Hatha Yoga
09.30–10.20	Pilates			18.00–18.50	Rückentraining
10.00–10.50	Fitgym			19.00–19.50	Rückentraining
				19.00–19.50	Piloxing
				19.10–20.00	Pilates
				20.00–20.50	Bauch Beine Po
				20.10–21.00	Pilates
				21.00–21.50	Hatha Yoga

Freitag					
Morgen		Mittag		Abend	
08.30–09.20	Rückentraining	12.15–13.05	Pilates	17.00–17.50	deepWork
08.30–09.45	Hatha Yoga			18.00–18.50	Functional Circuit Training
09.00–09.50	Power Yoga				
10.30–11.20	Pilates Aufbau				

Samstag					
Morgen		Mittag		Abend	
09.00–09.50	Zumba				
10.00–10.50	Functional Fitness Outdoor				

*Preis-, Angebots- und technische Änderungen sowie Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.