



STUNDENPLAN

Bewegungskurse in der Klubschule Basel



klubschule

MIGROS

Mit Unterstützung des Migros-Kulturprozent.

klubschule.ch

Stundenplan Center Gundelitor und externe Räume

		Kursräume Klubschule Migrationsrat											
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 II			*Zumba							
	Klubschule, Raum 011			*Pilates									*Gymn
	Klubschule, Raum 012					*Selbst Shiatsu							
	Klubschule, Raum 013					*Meditation							
	Klubschule, Raum 311					*Faszien Yoga							
	Online, via Zoom												
	Schwimmhalle Rittergasse												
DI	Klubschule, Raum 001		*sanftes Rückentraining	*Rückentraining		Country Line 3							
	Klubschule, Raum 011					Schwangerschafts-gymnastik							*Gymn
	Klubschule, Raum 012												
	Klubschule, Raum 013												
	Klubschule, Raum 311												
	Schwimmhalle Rittergasse												
MI	Klubschule, Raum 001		*Gymnastik			*Pilates zeitunabhängig							
	Klubschule, Raum 011												
	Klubschule, Raum 012			*Gymnastik									
	Klubschule, Raum 013												
	Klubschule, Raum 311					*Meditation							
	Online, via Zoom												
Turnhalle Kirschgarten													
DO	Klubschule, Raum 001												
	Klubschule, Raum 011					*Pilates 2							
	Klubschule, Raum 012												
	Klubschule, Raum 013					*Power Yoga							
	Klubschule, Raum 311			*sanfte Gymnastik		*Balance Yoga							
	Outdoor												
Turnhalle Kirschgarten													
FR	Klubschule, Raum 001				*Fitness Dance	*Pilates zeitunabhängig							
	Klubschule, Raum 011			Ballett 2		*Antara						Kindertanz	
	Klubschule, Raum 012					Salsa Lady's Style							
	Klubschule, Raum 013			*Balance Yoga		Fimmenkurs							
	Klubschule, Raum 311												
SA	Klubschule, Raum 311			mbsr						Massagekurse			
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 h	Ort
		*Tai Chi 1	*Pilates	*Power Yoga				MO Klubschule, Raum 001
Gymnastik		*Pilates	Ballett 1 in English	Ballett 2				Klubschule, Raum 011
			*Bodytoning	*Jumping Fitness				Klubschule, Raum 012
			*Fitgym	*Step und Bodytoning	Burlesque			Klubschule, Raum 013
	*Gymnastik		Autogenes Training	*Qi Gong	*Meditation			Klubschule, Raum 311
			Pilates Onlinekurs					
			Aquafitness	Aquafitness				Schwimmhalle Rittergasse
		Country Line	*Bauch Beine Po	*Power Training	Bal Folk 1			DI Klubschule, Raum 001
Gymnastik			Country Line 1	*Zumba	Country Line			Klubschule, Raum 011
			Ballett 1	*Bodytoning				Klubschule, Raum 012
			Hip Hop	*Pilates				Klubschule, Raum 013
			*Yin Yoga	*Yoga	*Vinyasa Yoga			Klubschule, Raum 311
			Aquafitness	Aquafitness				Schwimmhalle Rittergasse
			*Pilates 1	*Power Yoga	Standardtanz			MI Klubschule, Raum 001
			*Zumba	*Tai Chi	Rock 'n Roll			Klubschule, Raum 011
			Selbstverteidigung					Klubschule, Raum 012
			*Jumping Fitness	*Step und Bodytoning	*Pilates 1			Klubschule, Raum 013
			*Qi Gong	*Yoga auf Deutsch / Englisch	Innere Ruhe und Gelassenheit			Klubschule, Raum 311
				Yoga Onlinekurs				Eingang Klubschule
				*Seniorenport für Männer				Turnhalle Kirschgarten
		Orientalischer Tanz 1	Orientalischer Tanz 3					DO Klubschule, Raum 001
		*Gymnastik	Modern Contemporary Dance 2	*Pilates Barre Workout				Klubschule, Raum 011
			*sanftes Rückentraining	*sanftes Rückentraining				Klubschule, Raum 012
			*Power Yoga	Ballett 1				Klubschule, Raum 013
			*Faszien Yoga	*Tibet, Heilyoga	*Yoga			Klubschule, Raum 311
				*Power Training				Outdoor
			Fitness und Spiel					Turnhalle Kirschgarten
			Boogie Woogie	Disco Fox				FR Klubschule, Raum 001
	Ballett für Kinder		Modern Contemporary Dance 1					Klubschule, Raum 011
			Tanzen für Senioren	Tango Argentino				Klubschule, Raum 012
		*Balance Yoga						Klubschule, Raum 013
			Massagekurse					Klubschule, Raum 311
								SA Klubschule, Raum 011

Legende:

- 1 = Grundlagen / Einsteiger
- 2 = Aufbau / Mittelstufe
- 3 = Fortgeschrittene

- *Abokurse
- Kurse ohne Stufeneinteilung = gemischtes Niveau

Fitness- und Sportkurse Entspannungskurse Tanzkurse Paartanzkurse

Der Einstieg ist jederzeit in fast allen unserer Kurse möglich.

Klubschule Migros Basel

Im Gundelitor, Jurastrasse 4

+41 (0)58 575 87 00

klubschule@migrosbasel.ch

klubschule.ch

facebook.com/klubschule.basel

© Klubschule Migros Basel, November 2021