

# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Beschreibung</b>     | Der Kurs Body-Fit richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit einem intensiven und ausgewogenen Trainingsprogramm fit halten wollen. Nach dem Aufwärmen steigern Sie Ihre Kondition und Ausdauer mit Schrittkombination und Hüpfen/Joggen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen runden das vielfältige Fitnessprogramm ab. |
| <b>Datum</b>            | 08.01.2019 - 02.07.2019 / E_1196992  |
| <b>Zeit</b>             | 20:00 - 20:50 h  |
| <b>Wochentage</b>       | Di   |
| <b>Dauer</b>            | 26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten  |
| <b>Preis</b>            | CHF 416.00   |
| <b>Durchführungsort</b> | Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen   |

| <b>Termine</b> | <b>Tag</b> | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>   |
|----------------|------------|--------------|---------------|
|                | 1 Di       | 08.01.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 2 Di       | 15.01.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 3 Di       | 22.01.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 4 Di       | 29.01.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 5 Di       | 05.02.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 6 Di       | 12.02.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 7 Di       | 19.02.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 8 Di       | 26.02.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 9 Di       | 05.03.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 10 Di      | 12.03.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 11 Di      | 19.03.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 12 Di      | 26.03.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 13 Di      | 02.04.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 14 Di      | 09.04.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 15 Di      | 16.04.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 16 Di      | 23.04.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 17 Di      | 30.04.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 18 Di      | 07.05.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 19 Di      | 14.05.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 20 Di      | 21.05.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 21 Di      | 28.05.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 22 Di      | 04.06.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 23 Di      | 11.06.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 24 Di      | 18.06.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 25 Di      | 25.06.2019   | 20:00 - 20:50 |
|                | 26 Di      | 02.07.2019   | 20:00 - 20:50 |