

Body-Fit



Garantierte Durchführung

Beschreibung	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.
Datum	03.01.2019 - 04.07.2019 / E_1197242
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 416.00
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
1	Do	03.01.2019	18:00 - 18:50
2	Do	10.01.2019	18:00 - 18:50
3	Do	17.01.2019	18:00 - 18:50
4	Do	24.01.2019	18:00 - 18:50
5	Do	31.01.2019	18:00 - 18:50
6	Do	07.02.2019	18:00 - 18:50
7	Do	14.02.2019	18:00 - 18:50
8	Do	21.02.2019	18:00 - 18:50
9	Do	28.02.2019	18:00 - 18:50
10	Do	07.03.2019	18:00 - 18:50
11	Do	14.03.2019	18:00 - 18:50
12	Do	21.03.2019	18:00 - 18:50
13	Do	28.03.2019	18:00 - 18:50
14	Do	04.04.2019	18:00 - 18:50
15	Do	11.04.2019	18:00 - 18:50
16	Do	18.04.2019	18:00 - 18:50
17	Do	25.04.2019	18:00 - 18:50
18	Do	02.05.2019	18:00 - 18:50
19	Do	09.05.2019	18:00 - 18:50
20	Do	16.05.2019	18:00 - 18:50
21	Do	23.05.2019	18:00 - 18:50
22	Do	06.06.2019	18:00 - 18:50
23	Do	13.06.2019	18:00 - 18:50
24	Do	20.06.2019	18:00 - 18:50
25	Do	27.06.2019	18:00 - 18:50
26	Do	04.07.2019	18:00 - 18:50