

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	28.01.2019 - 01.07.2019 / E_1208300
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 336.00
Durchführungsort	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	28.01.2019	10:00 - 10:50
	2 Mo	04.02.2019	10:00 - 10:50
	3 Mo	11.02.2019	10:00 - 10:50
	4 Mo	18.02.2019	10:00 - 10:50
	5 Mo	25.02.2019	10:00 - 10:50
	6 Mo	04.03.2019	10:00 - 10:50
	7 Mo	11.03.2019	10:00 - 10:50
	8 Mo	18.03.2019	10:00 - 10:50
	9 Mo	25.03.2019	10:00 - 10:50
	10 Mo	01.04.2019	10:00 - 10:50
	11 Mo	08.04.2019	10:00 - 10:50
	12 Mo	15.04.2019	10:00 - 10:50
	13 Mo	29.04.2019	10:00 - 10:50
	14 Mo	06.05.2019	10:00 - 10:50
	15 Mo	13.05.2019	10:00 - 10:50
	16 Mo	20.05.2019	10:00 - 10:50
	17 Mo	27.05.2019	10:00 - 10:50
	18 Mo	03.06.2019	10:00 - 10:50
	19 Mo	17.06.2019	10:00 - 10:50
	20 Mo	24.06.2019	10:00 - 10:50
	21 Mo	01.07.2019	10:00 - 10:50