

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	13.08.2018 - 28.01.2019 / E_1209280
Zeit	17:05 - 17:55 h
Wochentage	Mo
Dauer	23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 368.00
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	13.08.2018	17:05 - 17:55
	2 Mo	20.08.2018	17:05 - 17:55
	3 Mo	27.08.2018	17:05 - 17:55
	4 Mo	03.09.2018	17:05 - 17:55
	5 Mo	10.09.2018	17:05 - 17:55
	6 Mo	17.09.2018	17:05 - 17:55
	7 Mo	24.09.2018	17:05 - 17:55
	8 Mo	01.10.2018	17:05 - 17:55
	9 Mo	08.10.2018	17:05 - 17:55
	10 Mo	15.10.2018	17:05 - 17:55
	11 Mo	22.10.2018	17:05 - 17:55
	12 Mo	29.10.2018	17:05 - 17:55
	13 Mo	05.11.2018	17:05 - 17:55
	14 Mo	12.11.2018	17:05 - 17:55
	15 Mo	19.11.2018	17:05 - 17:55
	16 Mo	26.11.2018	17:05 - 17:55
	17 Mo	03.12.2018	17:05 - 17:55
	18 Mo	10.12.2018	17:05 - 17:55
	19 Mo	17.12.2018	17:05 - 17:55
	20 Mo	07.01.2019	17:05 - 17:55
	21 Mo	14.01.2019	17:05 - 17:55
	22 Mo	21.01.2019	17:05 - 17:55
	23 Mo	28.01.2019	17:05 - 17:55