



# 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

04.02.2019 - 01.07.2019 / E\_1209281

### Zeit

17:05 - 17:55 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	04.02.2019	17:05 - 17:55
2 Mo	11.02.2019	17:05 - 17:55
3 Mo	18.02.2019	17:05 - 17:55
4 Mo	25.02.2019	17:05 - 17:55
5 Mo	04.03.2019	17:05 - 17:55
6 Mo	11.03.2019	17:05 - 17:55
7 Mo	18.03.2019	17:05 - 17:55
8 Mo	01.04.2019	17:05 - 17:55
9 Mo	08.04.2019	17:05 - 17:55
10 Mo	15.04.2019	17:05 - 17:55
11 Mo	29.04.2019	17:05 - 17:55
12 Mo	06.05.2019	17:05 - 17:55
13 Mo	13.05.2019	17:05 - 17:55
14 Mo	20.05.2019	17:05 - 17:55
15 Mo	27.05.2019	17:05 - 17:55
16 Mo	03.06.2019	17:05 - 17:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
17 Mo	17.06.2019	17:05 - 17:55
18 Mo	24.06.2019	17:05 - 17:55
19 Mo	01.07.2019	17:05 - 17:55

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

