



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_1209285

Zeit

19:05 - 19:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 320.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	04.02.2019	19:05 - 19:55
2 Mo	11.02.2019	19:05 - 19:55
3 Mo	18.02.2019	19:05 - 19:55
4 Mo	25.02.2019	19:05 - 19:55
5 Mo	04.03.2019	19:05 - 19:55
6 Mo	11.03.2019	19:05 - 19:55
7 Mo	18.03.2019	19:05 - 19:55
8 Mo	25.03.2019	19:05 - 19:55
9 Mo	01.04.2019	19:05 - 19:55
10 Mo	08.04.2019	19:05 - 19:55
11 Mo	15.04.2019	19:05 - 19:55

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Body-Fit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
12 Mo	29.04.2019	19:05 - 19:55
13 Mo	06.05.2019	19:05 - 19:55
14 Mo	13.05.2019	19:05 - 19:55
15 Mo	20.05.2019	19:05 - 19:55
16 Mo	27.05.2019	19:05 - 19:55
17 Mo	03.06.2019	19:05 - 19:55
18 Mo	17.06.2019	19:05 - 19:55
19 Mo	24.06.2019	19:05 - 19:55
20 Mo	01.07.2019	19:05 - 19:55

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

