



# 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

07.01.2020 - 22.09.2020 / E\_1309838

### Zeit

19:00 - 19:50 h

### Wochentage

Di

### 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 Di  | 07.01.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 2 Di  | 14.01.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 3 Di  | 21.01.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 4 Di  | 28.01.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 5 Di  | 04.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 6 Di  | 11.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 7 Di  | 18.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 8 Di  | 25.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 9 Di  | 03.03.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 10 Di | 10.03.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 11 Di | 09.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 12 Di | 16.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 13 Di | 23.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 14 Di | 30.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 15 Di | 07.07.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 16 Di | 14.07.2020 | 19:00 - 19:50 |



# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 17 Di | 21.07.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 18 Di | 28.07.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 19 Di | 04.08.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 20 Di | 11.08.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 21 Di | 18.08.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 22 Di | 25.08.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 23 Di | 01.09.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 24 Di | 08.09.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 25 Di | 15.09.2020 | 19:00 - 19:50 |
| 26 Di | 22.09.2020 | 19:00 - 19:50 |