



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

02.01.2020 - 17.09.2020 / E_1311684

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

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 Do	02.01.2020	18:00 - 18:50
2 Do	09.01.2020	18:00 - 18:50
3 Do	16.01.2020	18:00 - 18:50
4 Do	23.01.2020	18:00 - 18:50
5 Do	30.01.2020	18:00 - 18:50
6 Do	06.02.2020	18:00 - 18:50
7 Do	13.02.2020	18:00 - 18:50
8 Do	20.02.2020	18:00 - 18:50
9 Do	27.02.2020	18:00 - 18:50
10 Do	05.03.2020	18:00 - 18:50
11 Do	12.03.2020	18:00 - 18:50
12 Do	11.06.2020	18:00 - 18:50
13 Do	18.06.2020	18:00 - 18:50
14 Do	25.06.2020	18:00 - 18:50
15 Do	02.07.2020	18:00 - 18:50
16 Do	09.07.2020	18:00 - 18:50



Body-Fit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
17 Do	16.07.2020	18:00 - 18:50
18 Do	23.07.2020	18:00 - 18:50
19 Do	30.07.2020	18:00 - 18:50
20 Do	06.08.2020	18:00 - 18:50
21 Do	13.08.2020	18:00 - 18:50
22 Do	20.08.2020	18:00 - 18:50
23 Do	27.08.2020	18:00 - 18:50
24 Do	03.09.2020	18:00 - 18:50
25 Do	10.09.2020	18:00 - 18:50
26 Do	17.09.2020	18:00 - 18:50