



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

12.08.2019 - 27.01.2020 / E_1323879

Zeit

17:05 - 17:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 384.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	12.08.2019	17:05 - 17:55
2 Mo	19.08.2019	17:05 - 17:55
3 Mo	26.08.2019	17:05 - 17:55
4 Mo	02.09.2019	17:05 - 17:55
5 Mo	09.09.2019	17:05 - 17:55
6 Mo	16.09.2019	17:05 - 17:55
7 Mo	23.09.2019	17:05 - 17:55
8 Mo	30.09.2019	17:05 - 17:55
9 Mo	07.10.2019	17:05 - 17:55
10 Mo	14.10.2019	17:05 - 17:55
11 Mo	21.10.2019	17:05 - 17:55
12 Mo	28.10.2019	17:05 - 17:55
13 Mo	04.11.2019	17:05 - 17:55
14 Mo	11.11.2019	17:05 - 17:55
15 Mo	18.11.2019	17:05 - 17:55
16 Mo	25.11.2019	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





Body-Fit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
17 Mo	02.12.2019	17:05 - 17:55
18 Mo	09.12.2019	17:05 - 17:55
19 Mo	16.12.2019	17:05 - 17:55
20 Mo	23.12.2019	17:05 - 17:55
21 Mo	06.01.2020	17:05 - 17:55
22 Mo	13.01.2020	17:05 - 17:55
23 Mo	20.01.2020	17:05 - 17:55
24 Mo	27.01.2020	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

