



Indoor Cycling

Beschreibung	Sie möchten schnell in Form kommen und gleichzeitig Spass haben. Im Kurs Indoor Cycling trainieren Sie auf einem stationären Bike zu motivierender Musik Ihre Kondition. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Bein-, Arm-, Schulter-, Bauch- und Nackenmuskulatur. Anfänger erhalten eine Einführung in den Umgang mit den Spezialrädern.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	27.10.2021 - 22.12.2021 / E_1511306
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 144.00
Durchführungsort	Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	27.10.2021	19:00 - 19:50
	2 Mi	03.11.2021	19:00 - 19:50
	3 Mi	10.11.2021	19:00 - 19:50
	4 Mi	17.11.2021	19:00 - 19:50
	5 Mi	24.11.2021	19:00 - 19:50
	6 Mi	01.12.2021	19:00 - 19:50
	7 Mi	08.12.2021	19:00 - 19:50
	8 Mi	15.12.2021	19:00 - 19:50
	9 Mi	22.12.2021	19:00 - 19:50

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

