



# 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.

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

15.08.2022 - 19.12.2022 / E\_1594803

### Zeit

19:05 - 19:55 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 288.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	19:05 - 19:55
2 Mo	22.08.2022	19:05 - 19:55
3 Mo	29.08.2022	19:05 - 19:55
4 Mo	05.09.2022	19:05 - 19:55
5 Mo	12.09.2022	19:05 - 19:55
6 Mo	19.09.2022	19:05 - 19:55
7 Mo	26.09.2022	19:05 - 19:55
8 Mo	03.10.2022	19:05 - 19:55
9 Mo	10.10.2022	19:05 - 19:55
10 Mo	17.10.2022	19:05 - 19:55
11 Mo	24.10.2022	19:05 - 19:55
12 Mo	07.11.2022	19:05 - 19:55
13 Mo	14.11.2022	19:05 - 19:55

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Body-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
14 Mo	21.11.2022	19:05 - 19:55
15 Mo	28.11.2022	19:05 - 19:55
16 Mo	05.12.2022	19:05 - 19:55
17 Mo	12.12.2022	19:05 - 19:55
18 Mo	19.12.2022	19:05 - 19:55

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

