

Wochenübersicht Entdecker-Abo – Freizeit- & Sprachkurse

Zürich-Limmatplatz

Montag	Mittwoch	Freitag
11:25-12:15 Power Yoga	11:25-12:15 Pilates	09:15-10:05 Gymnastik
11:30-12:00 M.A.X.®	11:30-12:20 Pump Workout	11:30-12:20 Bauch Beine Po
11:30-12:20 Hatha Yoga	12:00-12:50 Faszien Yoga	11:40-12:30 Pilates
12:15-13:05 Functional Training	12:25-13:15 Fitness-Trampolin Jumping	12:30-13:20 Fitness-Trampolin Jumping
12:30-13:20 Faszien Yoga	12:30-13:20 Bauch Beine Po	12:40-13:30 Yoga für den Rücken
12:35-13:25 Pilates	13:00-13:50 Tai Chi Chuan Einsteiger	13:00-13:50 Fitnessboxen
14:00-14:50 Gymnastik für Senior*innen	17:25-18:15 Bodytoning	17:30-18:20 Rückentraining
15:30-16:20 Gymnastik für Senior*innen	17:30-18:20 Fitness-Trampolin Jumping	
16:30-17:20 E-Drums*	18:00-18:50 Meditation	
16:30-17:20 Kochen: Risotto*	18:00-19:50 Chinesisch Anfänger A1	
16:30-17:20 Kochen: Carbonara*	18:00-19:50 Spanisch A1 (3/3)	
16:50-17:40 Pilates	18:00-19:50 Italienisch C1 Konversation	
17:50-18:40 Zumba®	18:00-19:50 Spanisch B2 (1/3)	
17:50-18:40 Faszien Yoga	18:00-19:50 Italienisch A2 (1/3)	
18:00-19:50 Englisch B1 (1/3)	18:00-19:50 Spanisch A1 (1/3)	
18:00-19:50 Italienisch A2 (2/3)	19:00-19:50 Bodytoning	
18:00-19:50 Englisch B1 (2/3)	20:00-21:15 Italienisch A1 (1/3)	
18:00-19:50 Spanisch A2 (3/3)	20:00-21:15 Spanisch A1 (2/3)	
18:00-19:50 Englisch B1 (3/3)	20:00-20:50 Ukulele*	
18:50-19:50 Pump Workout		
19:00-19:50 Zumba®		
20:00-21:15 Französisch A1 (2/3)		
Dienstag	Donnerstag	
07:15-07:45 M.A.X.®	07:30-08:00 M.A.X.®	
07:45-08:35 Rückentraining	10:55-11:45 Tai Chi Chuan Fortgeschritten	
11:20-12:10 Fitnessboxen	11:30-12:20 Bodytoning	
11:25-12:15 Hatha Yoga	11:30-12:20 Restorative Aerial Yoga	
11:30-12:20 Pilates	12:00-12:50 Hatha Yoga	
12:10-13:15 Französisch A2 (2/3)	12:30-13:20 Bauch Beine Po	
12:25-13:15 Yoga für den Rücken	12:30-13:20 TRX Suspension Training	
12:30-13:30 Pump Workout	17:20-18:10 Functional Training	
16:50-17:40 Dayo Yoga	17:30-18:20 Pilates	
17:50-18:40 Bodytoning	18:00-18:50 Bootcamp Outdoor	
17:50-18:50 Aerial Yoga	18:00-19:50 Arabisch A1 (3. Teil)	
18:00-19:50 Französisch A1 (1/3)	18:00-19:50 Englisch A2 (1/3)	
18:00-19:50 Italienisch B1 (2/3)	18:30-19:20 Bauch Beine Po	
18:00-19:50 Port.-Brasil. B2 Konversation	18:30-19:50 Qi Gong	
18:00-19:50 Französisch B1 (1/3)	19:30-20:20 Aerial Yoga	
18:00-19:50 Italienisch A1 (2/3)		
18:00-19:50 Portugiesisch A1 (3. Teil)		
19:00-19:50 Pilates		
19:00-19:50 Zumba®		

📍 = Kurs findet online statt

*Kurse finden nicht jede Woche statt

Die angezeigte Wochenübersicht dient als Beispielwoche; Änderungen sind vorbehalten.