

Wochenübersicht Entdecker-Abo – Freizeit- & Sprachkurse

Zürich-Altstetten

Montag	Mittwoch	Einzeltermine
09:30-11:20 Englisch A2 (3/3)	11:45-13:00 Spanisch B2 Konversation	18:00-18:50 Zeichnen und Malen (03.11.)
10:20-11:10 Fitness-Trampolin Health	17:00-17:50 Zumba	19:00-19:50 Schreiben O (04.11.)
10:40-11:55 Englisch A1 (1/3)	18:00-19:50 Französisch B1 (1/3)*	19:00-19:50 Handweben (06.11.)
11:50-12:40 Yin Yoga*	18:00-18:50 Fitness-Trampolin Jumping	08:45-09:35 Cookies - verzieren & dekor. (08.11.)
11:50-12:40 Faszien Yoga	18:00-19:50 Italienisch B2 (1/3)	14:00-14:50 Sticken (08.11.)
12:00-13:15 Italienisch A1 (1/3)	18:00-18:50 STRONG Nation™	16:30-17:20 Floristik (12.11.)
12:00-12:50 Tai Chi Chuan Fortgeschr.	18:00-19:50 Italienisch A1 (3/3)	10:00-10:50 Schreiben O (12.11.)
12:00-13:15 Englisch B2 Konversation	18:00-19:50 Französisch B1 (2/3)*	19:00-19:50 Handweben (27.11.)
14:00-15:50 Italienisch A2 (3/3)	19:00-20:50 Englisch B1+ (1/3)*	
17:10-18:00 Gymnastik	19:00-19:50 Fitness-Trampolin Jumping	
18:00-19:50 Englisch A1 (1/3)*	19:00-19:50 Fitnessboxen	
18:00-18:50 Hatha Yoga		
18:00-19:50 Italienisch B2 Konversation		
18:00-19:50 Spanisch A1 (3/3)		
18:00-19:50 Englisch A2 (1/3)		
18:00-19:50 Französisch A1 (1/3)		
18:00-19:50 Englisch B1+ (1/3)*		
18:00-19:50 Englisch A1 (2/3)*		
18:10-19:00 Bodytoning		
19:00-19:50 Chorsingen		
19:00-19:50 Ukulele		
19:00-19:50 Pilates		
19:10-20:00 Power Yoga		
20:00-21:50 Französisch C1 Konversation		
Dienstag	Donnerstag	
10:15-11:05 Hatha Yoga	10:00-10:50 Qi Gong	
11:20-12:10 Faszien Yoga	11:30-12:00 Bauch & Core X-Press	
12:00-12:50 Tai Chi Chuan Einsteiger*	11:30-12:20 Stretch & Relax	
16:45-17:15 Bauch & Core X-Press	12:00-13:15 Englisch C2 (2/3)	
17:20-17:50 M.A.X.®	12:10-12:40 M.A.X.®	
17:30-19:20 Französisch A2 (1/3)*	18:00-18:50 Bodytoning	
18:00-18:50 Pilates	18:00-18:50 Pilates	
18:00-19:50 Spanisch A1 (1/3)	18:00-19:50 Spanisch C1 (3/3)	
18:00-19:50 Spanisch B2 (3/3)	18:00-19:50 Englisch C1 (3/3)	
18:00-19:50 Englisch A1 (3/3)	18:00-19:50 Italienisch B2 Konversation	
18:00-18:50 Comic Zeichnen	18:00-18:50 Didgeridoo	
18:00-19:50 Didgeridoo	19:00-19:50 Pump Workout	
18:30-19:20 Face Yoga	20:00-20:50 Gitarre	
19:00-19:50 Zeichnen und Malen		
19:00-19:50 Yoga für den Rücken		
19:10-20:00 Fitnessboxen Fortgeschr.		
20:00-21:50 Spanisch B1 (3/3)		
20:00-20:50 Achtsamkeitstraining*		
Freitag	Samstag	
09:20-10:10 Qi Gong	09:00-09:50 Pilates	
10:30-11:20 Yoga Nidra*	10:00-10:50 Stretch & Relax	
13:15-14:30 Achtsamkeitstraining	10:00-10:50 Fitness-Trampolin Health	
17:00-17:50 Chorsingen	11:00-11:50 Fitness-Trampolin Jumping	

O = Kurs findet online statt

*Kurse finden nicht jede Woche statt

Die angezeigte Wochenübersicht dient als Beispielwoche; Änderungen sind vorbehalten.