



Fitness Kursplan ab 5. November 2018

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|--|--|--|--|
| Bodytoning 09.10–10.00 / Jana | | Surprize 9.10–10.00 / Jana/Tiziana | Fun Tone 09.10–10.00 / Daniela | Bauch / Rücken 9.10–10.00 / Gabriela | Powerplate Group 9.30–9.55 / Hatem/Eli |
| Zumba 10.10–11.00 / Eleonora | Zumba 10.10–11.00 / Eleonora | Aquapower 10.10–10.50 / Peter | Yoga 10.10–11.00 / Daniela | Aquapower 10.10–10.50 / Peter | Zumba 10.10–11.00 / Eleonora/Eli |
| Aquapower 10.10–10.50 / Peter | | Aquawellness 11.00–11.20 / Peter | Aquawellness 10.30–10.50 / Team | Aquawellness 11.00–11.20 / Peter | |
| Aquawellness 11.00–11.20 / Peter | | Stretch & Relax 12.00–12.35 / Jana/Tiziana | | | |
| Powerplate Group 11.00–11.25 / Daniela | | Powerplate Group 12.00–12.25 / Daniela | | | |
| Powerplate Group 12.00–12.25 / Hatem | | | | | |
| Pilates Level 1 18.10–19.00 / Tiziana | Powerplate Group 18.00–18.25 / Eli | Pilates Level 2 17.50–18.35 / Tiziana | Powerplate Group 17.00–17.25 / Tiziana | | |
| Powerplate Group 18.30–18.55 / Eli | AquaCycling 18.45–19.25 / Jana/Carola | HIIT TRX 18.40–19.20 / Eli | Yoga 18.00–18.50 / Daniela | | |
| Aquapower 18.40–19.20/Jana/Eleonora | HIIT TRX 18.45–19.25 / Eli | Jump 19.30–20.10 / Eli | | | |
| Zumba 19.10–20.00 / Eli | Jump 19.30–20.10 / Eli | | | | |

Öffnungszeiten

regulär: Montag bis Donnerstag: 10.00–22.00 Uhr / Freitag & Samstag: 10.00–23.00 Uhr / Sonntag: 10.00–21.00 Uhr

Während unserer Aktionszeiträume* schliessen wir von Montag–Donnerstag jeweils 1 Stunde früher.

* Die Aktionszeiträume finden Sie unter alpamare.ch/plane-deinen-besuch/kontakt-oeffnungszeiten

An nationalen und kantonalen Feiertagen finden keine Fitnesskurse statt.

Über Weihnachten/Neujahr und während den Sommerferien gibt es einen speziellen Plan.

Allgemeine Planänderungen sowie komplette Streichungen von Kursen vorbehalten.

Bitte beachten Sie:

Saubere Indoorschuhe und Sportkleidung sind obligatorisch & beim Training immer ein Handtuch benutzen
Umkleiden und Duschen im Erdgeschoss, Strassenkleidung im Wellness & Fitnessbereich nicht erlaubt.

*Alle Kurse (ausg. AquaCycling & Powerplate) sind im Wellness-Eintritt inbegriffen.

Jump, HIIT TRX, Powerplate & AquaCycling nur mit telefonischer Voranmeldung unter 055 / 415 15 08.

08.11.2018