



# Fitness Kursplan ab 7. Januar 2019

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

## Pilates Kurs

Level 1, Anfänger, Level 2, Fortgeschrittene

## 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](http://alpamare.ch/plane-deinen-besuch/kontakt-oeffnungszeiten)

## Infos

Alle Kurse (ausser Aquacycling & Powerplate) sind im Wellness-Eintritt inbegriffen. Jump, TRX, Aquacycling, Powerplate mit Voranmeldung.

An nationalen und kantonalen Feiertagen finden keine Fitnesskurse statt.

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