



Fitness Kursplan ab 6.Mai 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Bodytoning 09.10–10.00 / Simona		Surprize 9.10–10.00 / Tiziana	Fun Tone 09.10–10.00 / Daniela	Bauch / Rücken 9.10–10.00 / Gabriela	Powerplate Group 9.30–9.55 / Eleonora
Aquapower 10.10–10.50 / Mary Annie	Step Tone 10.30–11.20 / Daniela	Aquapower 10.10–10.50 / Simona	Yoga 10.10–11.00 / Daniela	Aquapower 10.10–10.50 / Simona	Zumba 10.10–11.00 / Eleonora
Aquawellness 11.00–11.20 / Mary Annie		Aquawellness 11.00–11.20 / Simona	Aquawellness 10.30–10.50 / Team	Aquawellness 11.00–11.20 / Simona	
Powerplate Group 11.00–11.25 / Daniela		Stretch & Relax 12.00–12.35 / Tiziana			
		Powerplate Group 12.00–12.25 / Daniela			
Pilates Level 1 18.10–19.00 / Tiziana	Powerplate Group 18.00–18.25 / Carola	Pilates Level 2 17.50–18.35 / Tiziana	Powerplate Group 17.30–17.55 / Tiziana		
Powerplate Group 18.30–18.55 / Daniela	AquaCycling 18.45–19.25 / Jana/Carola	HIIT TRX 18.40–19.20 / Eleonora	Yoga 18.00–18.50 / Daniela		
Aquapower 18.40–19.20 / Jana	HIIT TRX 18.45–19.25 / Eleonora	Jump 19.30–20.10 / Eleonora	Zumba 19.10–20.00 / Eleonora		
Tabata 19.30–20.10 / Jana	Jump 19.30–20.10 / Eleonora				

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.