



Fitness Kursplan ab 11. Februar 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 / Team
Aquapower 10.10–10.50 / Peter	Step Tone 10.30–11.20 / Daniela	Aquapower 10.10–10.50 / Peter	Yoga 10.10–11.00 / Daniela	Aquapower 10.10–10.50 / Peter	Zumba 10.10–11.00 / Eleonora
Aquawellness 11.00–11.20 / Peter		Aquawellness 11.00–11.20 / Peter	Aquawellness 10.30–10.50 / Team	Aquawellness 11.00–11.20 / Peter	
Powerplate Group 11.00–11.25 / Daniela		Stretch & Relax 12.00–12.35 / Tiziana			
Powerplate Group 12.00–12.25 / Hatem		Powerplate Group 12.00–12.25 / Daniela			
Pilates Level 1 18.10–19.00 / Tiziana	Powerplate Group 18.00–18.25 / Team	Pilates Level 2 17.50–18.35 / Tiziana	Powerplate Group 17.00–17.25 / Tiziana		
Powerplate Group 18.30–18.55 / Peter	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				

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

Infos

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

An nationalen und kantonalen Feiertagen finden keine Fitnesskurse statt.

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