

SOMMERPAUSE von Freitag 29. Juli bis und mit Montag 15. August 2022 - während dieser Zeit finden in beiden Studios keine Kurse statt.

GRATIS ONLINE MEDIATHEK SOMMER - von Montag 18. Juli bis Montag 15. August 2022 steht Dir als hi5 Member die Online Mediathek gratis zur Verfügung. Code bitte direkt bei Patricia 079 215 14 60 oder Beni 078 845 08 28 anfordern.

Ab Dienstag 16. August 2022 sind wieder für Dich da und der Code kann wieder regulär angefragt werden - genieße den Sommer!

DIENSTAG 16. AUGUST 2022

SEVELEN	ZEIT	KURSTYP	LEITERIN	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	09.00 - 10.00	F.I.T. intervall	Marion Gabathuler	Anmeldung bis MO 19.00h bei Marion	079 440 54 45
	18.20 - 19.20	ZUMBA®	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	079 440 54 45
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 17.00h bei Marion	079 440 54 45
GRABS	09.15 - 10.45	BODYPUMP® mit anschl. Stretch&Relax	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.15	YOGA	Alessandra Beiro	Anmeldung bis 16.00h bei Alessandra	078 601 39 26
	19.30 - 20.20	F.I.T. intervall	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57

MITTWOCH 17. AUGUST 2022

SEVELEN	ZEIT	KURSTYP	LEITERIN	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.15 - 09.15	F.I.T. easy	Irene Dorizzi Koller	Anmeldung bis DI 19.00h bei Irene	076 582 93 15
	09.30 - 10.30	PILATES	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	TRX® sweat	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 17.00h bei Marion	079 440 54 45
	19.30 - 20.30	BODYART®	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis 17.00h bei Yvonne	076 368 67 37
GRABS	09.00 - 10.00	STEP & TONING	Daniela Sulser	Anmeldung bis DI 19.00h bei Daniela	076 451 05 30
	18.00 - 19.00	DANCE fit	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.30h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.30 - 21.00	F.I.T. mix anschl. Relax & Stretch	Gabriela John	Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela	076 581 19 81

DONNERSTAG 18. AUGUST 2022

SEVELEN	ZEIT	KURSTYP	LEITERIN	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	09.30 - 10.30	TRX® sweat	Marion Gabathuler	Anmeldung bis MI 19.00h bei Marion	079 440 54 45
	17.45 - 18.35	F.I.T. intervall	Marion Gabathuler	Anmeldung bis 16.30h bei Marion	079 440 54 45
	18.40 - 19.30	DANCE fit	Alexandra Bachmann	Anmeldung bis 16.00h bei Alexandra	079 338 14 76
	19.40 - 20.30	JUMPING power	Vanessa Beeli	Anmeldung bis 17.00h bei Vanessa	079 578 70 57
GRABS	08.00 - 09.00	PILATES golden age	Rosmarie Gerber	Anmeldung bis MI 19.00h bei Rosmarie	079 715 47 54
	09.15 - 10.15	F.I.T. mix	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis MI 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.15 - 19.15	BODYPUMP®	Rahel Eisenegger	Anmeldung bis 16.30h bei Rahel	079 521 76 48
	19.30 - 20.30	TRX® sweat	Gabriela John	Anmeldung bis 17.00h bei Gabriela	076 581 19 81

FREITAG 19. AUGUST 2022

SEVELEN	ZEIT	KURSTYP	LEITERIN	ANMELDUNG	NUMMER
SEVELEN	08.30 - 09.30	JUMPING power	Vanessa Beeli	Anmeldung bis DO 19.00h bei Vanessa	079 578 70 57
	18.15 - 19.15	BODYPUMP®	Rahel Eisenegger	Anmeldung bis 16.30h bei Rahel	079 521 76 48
GRABS	09.15 - 10.30	walkON	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis DO 19.00h bei Yvonne	076 368 67 37
	18.00 - 19.00	FASZIEN TRAINING	Yvonne Vallarsa	Anmeldung bis 16.30h bei Yvonne	076 368 67 37

Für sämtliche Kurse bitten wir um pünktliche Anmeldung, direkt beim jeweiligen KursleiterIn / TrainerIn
Die Kurse finden ab 5 Teilnehmer statt. Über die Durchführung der Kurse informiert der KursleiterIn / die TrainerIn.

Kinderbetreuung für Kurse am Vormittag

Aufgrund von Ferienabwesenheiten bitten wir um Anfrage bis am Vortag 18.00h bei Beni Blusch 078 845 08 28.