

September / Oktober 2010

Septembre / octobre 2010

Tag Jour	Zeit Heure	Kursname Cours	Instruktorin Monitrice
Mo / Lu	09.00 - 09.55	Fitgym. 50+	Tiziana
	12.15 - 13.10	Step + Tone	Trix
	** 17.00 - 17.55	Swem Trampolin	Physiotherapie
	18.00 - 18.55	Pilates	Luzia
	*Neu 18.00 - 18.55	Reaktiv-Walking	Patrizia
	19.00 - 19.55	Bodyforming	Nadja
	20.00 - 20.55	Taebo	Anna
Di / Ma	09.00 - 10.15	Bodyforming	Chantal
	12.15 - 13.10	Bodyforming	Annina / Sandra Fu.
	Neu 17.00 - 17.55	Aerobic-Dance	Melinda
	18.00 - 18.55	Bodyforming	Annina / Cora
	19.00 - 19.55	Step	Claudia
	20.00 - 20.55	Fitboxe	Paolo
Mi / Me	09.00 - 09.55	Rückengym / Gym du dos	Claudia
	1.+ 8.9. 09.00 - 09.55	Bodyshape	Jacqueline (Strandbad / Plage)
	12.15 - 13.10	Power Yoga	Stéphanie
	Neu 17.00 - 17.55	Zumba	Monica
	18.00 - 18.55	Cardio Workout	Cora
	19.00 - 19.55	Taebo	Anna / Miriam M.
	20.00 - 20.55	Pump	Carol
Do / Je	08.45 - 10.00	Step + Tone	Trix
	Neu 10.00 - 10.55	Yoga	Laura
	12.15 - 13.10	Bodyforming	Annina / Sandra Fi.
	*Neu 14.00 - 14.55	Reaktiv-Walking	Patrizia
	17.00 - 17.55	Pilates	Luzia
	18.00 - 18.55	Fitboxe	Miriam E.
	19.00 - 19.55	BBP / CAF	Susi
	20.00 - 20.55	Power Yoga	Jonathan / Charlotte
Fr / Ve	09.00 - 09.55	Bodyforming	Jacqueline
	12.15 - 13.10	Pump	Bea
	18.00 - 19.15	Aerobic	Trix
	19.15 - 20.10	Taebo	Miriam M.
Sa / Sa	10.00 - 11.15	Bodyforming	Miriam/Carol/Cora/Sandra Fi.
	11.30 - 12.25	Fitboxe	Miriam/Cécile/Noémie/Paolo
So / Di	14.00 - 14.55	Aerobic-Dance	Melinda

* Anmeldung erforderlich an Kasse Hallenbad / Inscription obligatoire à la caisse de la piscine couverte. Tel. 032 329 19 50 oder/ou fitness@ctsbiel-bienne.ch.
Durchführung ab 3 Personen / dès 3 personnes.
Treffpunkt: Vitaparcour Schulhaus Linde / Rendez-vous: Parcours vita, ecole de tilleuls