


# ANGEBOT FITISSIMO

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
<p>Monica Deller <b>Bodyforming</b> 8:30-9:30 Uhr</p> <p>Monica Deller <b>Rückengymnastik</b> 9:45-10:45 Uhr</p> <p>Yves Maltry <b>Krav Maga</b> 12:00-13:00 Uhr</p>	<p>Vlada Hug <b>Hatha-Yoga</b> 8:30-9:45 Uhr</p> <p>Monika Bircher <b>Zumba GOLD</b> 10:45-11:45 Uhr</p> <p>Alena Pajasová <b>Kindertanz 4-5 J.</b> 14:00-14:45 Uhr</p> <p>Alena Pajasová <b>Kindertanz 3-4 J.</b> 14:50-15:35 Uhr</p> <p>Maya Velvart <b>Faszientraining</b> 17:40-18:40 Uhr</p> <p>Vlada Hug <b>Hatha-Yoga</b> 18:45-19:45 Uhr</p> <p>Ria Luck <b>Bodyforming</b> 20:00-20:50 Uhr</p>	<p>Maya Velvart <b>3D Ganzkörpertraining</b> 10:30-11:30 Uhr</p> <p>Ria Luck <b>Bodyforming</b> 16:00-16:50 Uhr</p> <p>Kai Granitzka <b>TRX Suspension</b> 17:45-18:45 Uhr</p> <p>Nicole Portmann <b>Pilates Mat Class</b> 19:00-20:00 Uhr</p> <p>Tanja Iovene <b>Evening Yoga</b> 20:10-21:30 Uhr</p>	<p>Doris Utz <b>Move your body</b> 8:50-9:50 Uhr</p> <p>Monica Deller <b>Rückengymnastik</b> 10:00-11:00 Uhr</p> <p>Linda Frees <b>Kangatraining</b> 14:00-15:00 Uhr</p> <p>Alena Pajasová <b>Kindertanz 6-9 J.</b> 16:30-17:30 Uhr</p> <p>Maya Velvart <b>Faszientraining</b> 18:00-19:00 Uhr</p> <p>Yves Maltry <b>Krav Maga</b> 19:00-20:00 Uhr</p> <p>Tatiana Agnesens <b>FunTone</b> 20:15-21:15 Uhr</p>	<p>Doris Utz <b>Move your body</b> 8:00-9:00 Uhr</p> <p>Ria Luck <b>Bodyforming</b> 9:30-10:20 Uhr</p> <p>Alena Pajasová <b>Muki-Kindertanz 1.5-3 J.</b> 10:35-11:20 Uhr</p> <p>Tamara Peterhans <b>Zumba Teens/Kids 6-16 J.</b> 17:30-18:30 Uhr</p> <p>Monika Bircher <b>Zumba</b> 18:45-19:45 Uhr</p> <p>Vlada Hug <b>Hatha-Yoga</b> 20:00-21:15 Uhr</p>	<p>Krav Kids'n'Teens und Zumba mit Marisa finden alternierend statt. Siehe Homepage für genaue Daten.</p> <p>Yves Maltry <b>Krav Kids'n'Teens</b> 9:15-10:45 Uhr</p> <p>Marisa Caturano <b>Zumba</b> 10:00-11:00 Uhr</p> <p>Marina Porrini <b>STRONG by Zumba</b> 11:00-12:00 Uhr</p> <p><b>Fitness / Gesundheit</b></p> <p><b>Kinderkurse</b></p> <p><b>Selbstverteidigung</b></p> <p>              Sihlstrasse 63            8135 Langnau a. A.            043 377 70 00  <a href="http://www.sihlsports.ch">www.sihlsports.ch</a> </p>