



Festtagsplan (23.12.23 bis 2.1.24)

Samstag, 23.12.23

- 09.00-09.50 Zirkeltraining mit Theo
- 09.00-09.50 StepWorkout mit Ramona
- 10.00-10.50 Pre-XMAS Workout mit Ago

Sonntag, 24.12.23

- 09.30-10.20 Christmas Yoga mit Beatrice
- 09.30-10.30 XMAS Zirkeltraining mit Nina

Montag, 25.12.23

- 10.00-11.00 XMAS Workout mit Oli
- 10.30-11.20 XMAS Yoga mit Filo

Dienstag, 26.12.23

- 10.00-10.50 X-MAS Step Workout mit Michi
- 10.00 -10.50 XMAS Workout mit Oli

Mittwoch, 27.12.22

- 09.00-09.50 Zirkeltraining mit Nina
- 08.30-09.20 GGGT mit Manu
- 09.00-09.50 Zirkeltraining mit Ramona
- 18.00-18.50 Zirkeltraining mit Nina
- 18.00-18.50 Hot Iron mit Michi

Wir empfehlen dir, dich täglich mind. 30 bis 60 Minuten zu bewegen!

Mindestens 30 Minuten an der frischen Luft

Jeder kann bei ALLEN Kursen teilnehmen.

Legende

● Outdoor Gruppenkurse im riverside

● Indoor Gruppenkurse Dorfstrasse 77

● Indoor Gruppenkurse Staltigstrasse

● Indoor Gruppenkurse Bülach

● Online Live via Zoom

Donnerstag, 28.12.23

- 09.30-10.20 RückenFit mit Manu
- 17.30-18.20 MTT (Trainingsbetreuung) mit Physio-Team
- 18.30-19.20 Workout mit Ago
- 18.30-19.20 Yoga für ALLE

Freitag, 29.12.23

- 08.30-09.20 GGGT mit Manu
- 09.00-09.50 MTT (Trainingsbetreuung) mit Physio-Team
- 09.00-09.50 Zirkeltraining mit Oli

Samstag, 30.12.23

- 09.00-09.50 Zirkeltraining mit Nina
- 09.00-09.50 Step mit Ramona
- 10.00-10.50 Workout mit Ago

Sonntag, 31.12.23

- 09.30-10.20 Silvester Yoga mit Beatrice
- 10.00-10.50 Last Workout 2023 mit Oli

Montag, 1.1.24

Dienstag, 2.1.24

- 10.00-10.50 Hot Iron mit Michi
- 10.00-10.50 NeujahrsYoga mit Ramona
anschliessend KaffeeKlatsch