



movimento

> > > GESUNDHEITSTRAINING

Wintersemester Erwachsene (01.10.18 – 31.03.19)

Montag				
	17.15 – 18.05	Pilates	Andrea	movi-urdorf.ch
	18.15 – 19.05	Body-Fit (Bauch-Beine-Po)	Andrea	movi-urdorf.ch
	19.15 – 20.05	Pilates AUSGEBUCHT	Andrea	movi-urdorf.ch
	20.15 – 21.05	Pilates Männer	Andrea	movi-urdorf.ch
Dienstag				
	14.00 – 15.30	Walking-Treff (langsam)	Andrea	movi-urdorf.ch
	17.30 – 18.20	Body-Fit (Bauch-Beine-Po)	Andrea	movi-urdorf.ch
	18.45 – 19.35	Pilates	Andrea	movi-urdorf.ch
	19.45 – 20.45	ZUMBA	Ornella	movi-urdorf.ch
Mittwoch				
	08.45 – 09.35	Rücken-Fit AUSGEBUCHT	Andrea	movi-urdorf.ch
	09.50 – 10.40	Rücken-Gym	Andrea	movi-urdorf.ch
	11.00 – 11.50	Rücken-Gym Männer 65+	Andrea	movi-urdorf.ch
	12.15 – 13.05	Mittags-Gym / Pilates	Andrea	movi-urdorf.ch
	17.00 – 17.50	Pilates	Andrea	movi-urdorf.ch
	18.00 – 18.50	Rücken-Fit (Männer)	Andrea	movi-urdorf.ch
	19.15 – 20.05	Fit-Gym AUSGEBUCHT	Andrea	movi-urdorf.ch
	20.15 – 21.45	WingTsun (Selbstverteidigung)	Marcello	ewto.ch
Donnerstag				
neu	09.15 – 10.05	Rücken-Fit AUSGEBUCHT	Andrea	movi-urdorf.ch
	10.45 – 11.35	Rücken-Gym Männer 65+	Andrea	movi-urdorf.ch
	09.15 – 10.45	Walking-Treff	Teilnehmerinnen	movi-urdorf.ch
Freitag				
	19.15 – 20.45	WingTsun (Selbstverteidigung)	Marcello	ewto.ch
Samstag				
	10.00 – 11.00	ZUMBA	Ornella	movi-urdorf.ch

Andrea: 078 775 95 00
Ornella: 079 301 37 98
Marcello: 076 395 18 19