



movimento

> > > GESUNDHEITSTRAINING

Sommersemester Erwachsene (01.04. – 30.09.19)

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	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