

Cours collectifs de fitness - Salle ENERGY du 29 octobre au 23 décembre 2018

	LUNDI MONTAG	MARDI DIENSTAG	MERCREDI MITTWOCH	JEUDI DONNERSTAG	VENREDI FREITAG	SAMEDI SAMSTAG	DIMANCHE SONNTAG
MATIN MORGEN	BODYPUMP 9:15 - 10:15	CXWORX 9:15 - 9:45	LESMILLS TONE 9:15 - 10:00	CARDIO/SCULPT 9:15 - 10:15	SPINNING 9:15 - 10:15	BODYPUMP 10:15 - 11:00	CXWORX 10:15 - 10:45
		BODYBALANCE 9:45 - 10:45				BODYCOMBAT 11:00 - 11:45	BODYSTEP 10:45 - 11:30
MIDI MITTAG	LESMILLS TONE 12:15 - 13:00	BODYPUMP 12:15 - 13:00	SPINNING 12:15 - 13:00	CXWORX 12:15 - 12:45	BODYSTEP 12:15 - 13:00		
SOIR ABEND	CXWORX 17:45 - 18:15	BODYSTEP 18:00 - 18:45	BODYPUMP 18:00 - 18:50	RPM 17:45 - 18:30	BODYATTACK 17:45 - 18:15	BODYBALANCE <i>du 6.10.2018 au 31.03.2019</i> 16:30 - 17:30	
	BODYCOMBAT 18:15 - 19:00	LESMILLS TONE 18:45 - 19:30	BODYATTACK 18:50 - 19:30	BODYPUMP 18:30 - 19:30			
	BODYPUMP 19:00 - 20:00	BODYBALANCE 19:30 - 20:30	CXWORX 19:30 - 20:00				

NIVEAUX ET EXIGEANCE PHYSIQUE

Les cours sont ouverts aux participant(e)s de tous les niveaux. Les instructrices et instructeurs proposent des variations à l'intérieur du cours pour que chaque participant(e) puisse adapter les exercices à son niveau. L'exigence physique varie entre modérée et intense. Descriptifs des cours au verso.

KURSERFAHRUNG UND KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG

Die Kurse stehen TeilnehmerInnen aller Niveaus offen. Die InstruktorInnen bieten innerhalb der Kurse jeweils Variationen an, damit die Teilnehmenden die Übungen ihrem Niveau anpassen können. Die körperliche Anstrengung variiert zwischen mässig intensiv und intensiv. Kursbeschreibungen auf der Rückseite.

HEURES D'OUVERTURE / ÖFFNUNGSZEITEN TC TRAINING CENTER

LU-VE / MO-FR 7:00 - 22:00
SA-DI / SA-SO 9:00 - 18:00
Jours fériés / Feiertage 9:00 - 18:00

HEURES D'OUVERTURE PARADIS ENFANTS ÖFFNUNGSZEITEN KINDERPARADIES

LU / MO 9:00 - 11:00
MA / DI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
ME / MI 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
JE / DO 9:00 - 11:00 & 17:30 - 19:30
VE / FR 9:00 - 11:00
SA - DI / SA - SO 10:00 - 12:00
Jours fériés / Feiertage 10:00 - 12:00

Petit linge et chaussures propres sont obligatoires pour assister aux cours et accéder à la salle fitness
Handtücher und saubere Schuhe sind erforderlich, um Gruppenunterricht zu besuchen und den Fitnessraum zu betreten

BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM, LESMILLS TONE : Cours certifiés / zertifizierte Kurse **LESMILLS**