

# Groupfitness Stundenplan: Winter 23 Beachte die genauen Startzeiten Kurse

Tag/Zeit	Dauer	Groupraum	Niveau	Kurs -Stil
<b>Montag</b>				
12.00-12.45	45	1	Alle	<b>CORE</b> <small>(Rumpf Bauch)</small>
16.30-17.25	55	1	Alle	<b>Pilates</b>
17.30-18.00	30'	1	Alle	<b>Intervall+Grit Spezial</b>
18.05 - 19.05	60'	1	Alle	<b>Bodypump</b>
19.10 - 20.10	60'	1	Alle	<b>Bodybalance</b> <small>(Pilates/Yoga/Tai Chi)</small>
<b>Dienstag</b>				
09.00 - 10.00	60'	1	Alle	<b>PILATES</b>
09.00 - 10.00	60'	Fitness	Senioren ab 55 J	<b>SENIOREN-FITNESS</b>
17.55 - 18.55	60'	1	Alle	<b>TRX/BOSU</b>
19.05-20.05	60'	1	Alle	<b>Jam Dance Les Mills</b> <small>Dance Party</small>
20.10-21.10	60'	1	Alle	<b>Pilates</b>
<b>Mittwoch</b>				
17.45 - 18.45	55	1	Alle	<b>BODYPUMP</b>
17.55-18.55	60'	Boxraum	Alle	<b>Boxing</b>
18.50-19.20	30'	1	Alle	<b>CORE</b> <small>(Rumpf Bauch)</small>
19.25-20.20	60'	1	Alle	<b>Yoga</b>
<b>Donnerstag</b>				
09.00 - 10.00	60'	Fitness	Senioren ab 55 J	<b>SENIOREN-FITNESS</b>
9.00-10.00	60	1	Alle	<b>Aerobic / Step Mix</b>
18.00 - 19.00	60'	1	Alle	<b>BODYATTACK</b>
19.05 - 20.05	60'	1	Alle	<b>Bodybalance</b> <small>(Pilates/Yoga/Tai Chi)</small>
<b>Freitag</b>				
08.30 - 09.45	75	1	Alle	<b>BODYPUMP and Core</b>
12.00 - 13.00	60'	1	Alle	<b>PILATES</b>
18.00 - 19.00	60'	1	Alle	<b>TRX/BOSU</b>
<b>Samstag</b>				
09.30 - 10.00	30'	1	Alle	<b>M.A.X // Abwechsln mit Tone</b> 60min. (Les Mills)
10.05 - 10.30	30'	1	Alle	<b>BAUCH BEINE PO//Abwechsln mit Tone</b> 60min. (Les Mills)
<b>Sonntag</b>				
09.30 - 10.30	60'	1	Alle	<b>TRX/BOSU</b>
10.10-11.10	60'	1	Alle	<b>BODYPUMP</b>
<b>Fitness Factory Olten <a href="http://www.fitnessfactory.ch">www.fitnessfactory.ch</a> Tel.Nr.:079/606 66 36</b>				