



Groupfitness Programm

neu am Montagabend :
 core um 18:00 im Anschluss ans
 M.A.X.
 Die nachfolgenden Lektionen
 verschieben sich 1/2 Stunde
 nach hinten!

Plan September

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 - 10:10	Fit im Alter	Star Pump	Zumba	Spin&Fit	Power Yoga*	
10:00 - 11:00						Yin Yoga (10:30-11:30)
12:15 - 12:45						
17:30 - 18:00	M.A.X (17:30-17:55)		M.A.X (18:00-18:25)			
18:00 - 18:55	core (18:00-18:25)	Fitboxe	core (18:30-18:55)	Star Pump	deepWORK® (17:30-18:25)	
19:00 - 19:55	Star Pump (18:30-19:25)	«S4» Out- door Circle	Cycling	Rückenfit (Antara)		
20:00 - 20:55	Bodyforming BBP (19:30)	Power Yoga*	Pilates			
	Dance (20:30 - 21:25)					

* ev. auch outdoor

s4sports AG
 Mittelweg 11
 3812 Wilderswil

033 530 01 66
 info@s4sports.ch
 www.s4sports.ch