



Groupfitness - Buchs

ab 26.10.2020

Heldastrasse 68 (oberstes Stockwerk)**Montag**

09.00 – 09.50 *	MOBILITY & STRENGTH (Beweglichkeit & Kraft)	Csilla
10.05 – 11.05 *	ZUMBA®	Daniela
17.45 – 18.30	STARKER RÜCKEN	Andrea
18.45 – 19.45	BODYPUMP® - les mills	Venera
20.00 – 21.00	HATHA YOGA	Erika

Dienstag

09.00 – 10.00 *	BODYPUMP® - les mills	Natalia
18.00 – 19.00	BOSU® WORKOUT (mit Step möglich)	Jacky
19.15 – 20.15	PILATES	Mireille

Mittwoch

09.00 – 09.45 *	INTERVALL TRAINING	Natalia
10.00 – 11.00	PILATES GOLDEN AGE	Mireille
18.00 – 19.00	ZUMBA®	Rebecca
19.15 – 20.15	BODYPUMP® - les mills	Rocco

Donnerstag

09.00 – 10.00 *	BODYBALANCE® - les mills	Mireille
10.15 – 11.05	FASCIAL RELAX	Jan
17.30 – 17.55	CX-WORX® - les mills	Jacky
18.10 – 18.35	INTERVALL TRAINING	Jacky
18.50 – 19.45	STEP	Andrea
20.00 – 21.00	FASZIEN YOGA	Andrea

Freitag

09.00 – 10.00 *	PILATES	Tina
18.00 – 19.00	BODYBALANCE® - les mills	Jacky

Samstag

09.00 – 10.00	HATHA YOGA	Erika
10.30 – 11.30	FUNTONE®	Team

Sonntag

10.00 – 11.00	BODYPUMP® - les mills	Venera
---------------	-----------------------	--------

*** gratis betreuter Kinderhort**

an offiziellen Feiertagen der Schweiz finden keine Kurse statt - Rückseite

ENGGIST - Therapie und Fitness

Bahnhofstr. 43, CH-9470 Buchs SG, Tel. 081 / 750 01 10

info@medicalfitness.ch, www.medicalfitness.ch

Preisliste

Probelektion	gratis
Einzellektion	20.- CHF
10er-Abo Groupfitness	190.- CHF
Jahresabo Groupfitness	595.- CHF
Unlimited Jahresabo	1190.- CHF
Daylight Jahresabo	990.- CHF
(zeitlimitiert Mo-Fr 07:30-17:00, Sa-So 09:00-17:00)	
Budget Jahresabo	695.- CHF
(zeitlimitiert Mo-Fr 13:00-17:00, Sa-So 09:00-17:00)	

Fast alle Kurse sind für Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bei Fragen stehen wir sehr gerne zur Verfügung.

An folgenden Tagen des Jahres finden keine Stunden statt:

Neujahr: 1. Januar	Pfingstmontag: Datum wechselnd
Karfreitag: Datum wechselnd	Nationalfeiertag: 1. August
Ostersonntag: Datum wechselnd	Allerheiligen: 1. November
Ostermontag: Datum wechselnd	Weihnachtstage: 24. / 25. / 26. Dezember
Auffahrt: Datum wechselnd	Silvester: 31. Dezember
Pfingstsonntag: Datum wechselnd	

Ferienstundenpläne / Ausfälle / Kursänderungen entsprechend Aushang & Homepage

ENGGIST GROUPTFITNESS
Heldastrasse 68
(oberstes Stockwerk)
9470 Buchs

Alle Angaben ohne Gewähr

ENGGIST - Therapie und Fitness

Bahnhofstr. 43, CH-9470 Buchs SG, Tel. 081 / 750 01 10
info@medicalfitness.ch, www.medicalfitness.ch