

# Kursplan

19.03.2018 - 25.03.2018

trev-x  
Heiligkreuzstrasse 2  
9008 St. Gallen  
071 245 43 25  
info@trevx.ch



Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
06:30 - 07:30 Indoor Cycling Paul Gubser	09:00 - 10:00 Rückentraining	09:00 - 10:00 Trilo Chi/Yoga	09:30 - 10:30 Bodytoning	06:30 - 07:30 Indoor Cycling		11:45 - 12:15 LES MILLS SPRINT® Selina Jäger und Toni Citera
09:00 - 10:00 Zumba	09:00 - 10:00 Bodytoning	09:30 - 10:30 Indoor Cycling	12:15 - 13:00 Indoor Cycling	08:30 - 09:30 Pilates		
09:00 - 10:00 Pilates	10:00 - 11:00 Power Yoga Silvia/Karin	10:00 - 11:00 BodyPump® Jasmin Ledergerber	14:00 - 15:30 Seniorenttraining	09:30 - 10:30 Indoor Cycling		
10:00 - 11:00 Pilates	12:15 - 13:00 Pilates	12:15 - 13:00 Cardio Tone	17:45 - 19:00 Power Yoga	09:30 - 10:30 Pilates		
10:00 - 10:30 SiXpackers	14:00 - 15:30 Seniorenttraining	18:00 - 19:00 Thai Bo	18:15 - 18:45 LES MILLS SPRINT® Selina Jäger und Toni Citera	12:15 - 13:00 BodyPump®		
12:15 - 13:00 Indoor Cycling	18:00 - 19:00 Faszien bewegt	18:30 - 19:30 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 Indoor Cycling	18:00 - 19:15 Bag Fight		
14:00 - 15:30 Seniorenttraining	18:00 - 19:00 BodyPump®	19:00 - 20:00 Zumba	20:05 - 21:05 Indoor Cycling			
17:30 - 18:00 SiXpackers	19:00 - 20:00 Bodytoning	19:45 - 21:15 Indoor Cycling				
18:00 - 18:30 Cardio Tone	19:15 - 20:15 Indoor Cycling					
18:30 - 19:30 Indoor Cycling	20:00 - 21:15 Yoga					
18:30 - 19:30 BodyPump®						

- Ausdauer
- Gesundheit
- Indoor Cycling
- Kraft
- Seniorenttraining...

Stand: 23.03.2018

Montag 19.03.2018	Dienstag 20.03.2018	Mittwoch 21.03.2018	Donnerstag 22.03.2018	Freitag 23.03.2018	Samstag 24.03.2018	Sonntag 25.03.2018
<div data-bbox="114 375 369 454" style="background-color: #90EE90; border-radius: 10px; padding: 5px;">           19:30 - 20:30            Pilates         </div>						

- Ausdauer
- Gesundheit
- Indoor Cycling
- Kraft
- Senioretraining...

Stand: 23.03.2018