



# Kursplan

16.07.2018 - 22.07.2018

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



Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
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		11:15 - 11:45 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 Yoga Silvia/Karin	10:00 - 11:00 BodyPump® Jasmin Ledergerber	14:00 - 15:30 Seniorentaining	09:30 - 10:30 Indoor Cycling		
10:00 - 11:00 Pilates	12:15 - 13:00 Pilates Team	12:15 - 13:00 Cardio Tone	17:45 - 19:00 Yoga	09:30 - 10:30 Pilates		
10:00 - 10:30 SiXpackers	14:00 - 15:30 Seniorentaining	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 Seniorentaining	18:00 - 19:00 BodyPump®	19:00 - 20:00 Zumba				
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  
 Seniorentaining...

 Gesundheit

 Indoor Cycling

 Kraft

Stand: 18.07.2018

Montag 16.07.2018	Dienstag 17.07.2018	Mittwoch 18.07.2018	Donnerstag 19.07.2018	Freitag 20.07.2018	Samstag 21.07.2018	Sonntag 22.07.2018
<div data-bbox="114 375 371 451">19:30 - 20:30 Pilates</div>						

-  Ausdauer
-  Gesundheit
-  Indoor Cycling
-  Kraft
-  Seniorentaining...

Stand: 18.07.2018