

Stundenplan Winter 2012

MONTAG

08.55 - 09.55	Bodytoning	Stefanie Geilinger
10.00 - 10.50	Pilates auch für EinsteigerInnen	Nicole Bärtschi
14.00 - 15.00	Tai Ji /Qi Gong für Senioren	Agi Landert
18.10 - 19.00	Gymnastik	Ruth Schmid-Wenger
19.10 - 20.00	Gymnastik	Ruth Schmid-Wenger
20.10 - 21.10	Zumba® (mit Toning)	Simone Wyder

DIENSTAG

08.00 - 08.50	Rückenwohl	Ursi Zurflüh
09.00 - 09.50	Rückengymnastik	Ursi Zurflüh
10.10 - 11.00	Rückenwohl 60 plus	Ursi Zurflüh
13.00 - 13.50	RückenTraining	Ruth Schmid-Wenger
14.00 - 15.00	Rückengymnastik	Ruth Schmid-Wenger
19.00 - 20.00	Zumba®	Anita Raffi
20.10 - 21.10	Pilates	Nicole Bärtschi

MITTWOCH

09.00 - 09.50	Gymnastik	Ruth Schmid-Wenger
10.00 - 11.00	Rückengymnastik	Ruth Schmid-Wenger
13.45 - 14.35	Feldenkrais® bis 29.02.2012	Marianne Degonda
14.45 - 16.00	neu fitdankbaby® für Babys von 3-8 Monaten (Kurs zu 8 Lektionen) ☎	Barbara Zuppiger
17.30 - 18.20	Shaolin Kung Fu für Kinder 5-7 Jahre	Shanja Friedli
18.30 - 19.30	Shaolin Kung Fu für Kinder ab 8 Jahren	Shanja Friedli
20.00 - 21.00	Zumba®	Anita Raffi

DONNERSTAG

09.00 - 10.00	neu fitandfun4everyone	Debbie Marti-Siegenthaler
10.10 - 11.25	neu fitdankbaby® für Babys von 3-8 Monaten (Kurs zu 8 Lektionen) ☎	Barbara Zuppiger
14.30 - 15.20	neu Kreativer Kindertanz 4-7 Jahre ab 08.03.2012 ☎	Claudia Kindlimann
18.00 - 18.50	Gymnastik	Ruth Schmid-Wenger
19.00 - 20.00	Bodyfit	Cinzia De Conno
20.10 - 21.10	Power Yoga auch für Männer	Caroline Krähemann

FREITAG

09.00 - 10.00	Pilates	Nicole Bärtschi
10.10 - 11.10	Latin Dance	Anita Raffi
19.00 - 20.00	Tai Ji / Qi Gong	Agi Landert
20.10 - 21.30	Karate Shito Riu Seiko-Kai für Jugendliche/Erwachsene ☎	Mario Weber

AUF ANFRAGE

Ernährungsberatung/Austestungen ☎	Barbara Zuppiger
Beckenboden Einzellektionen für alle Stufen ☎	Ursi Zurflüh

Agi L.	044/935 26 81	Anita R.	044/935 58 80	Barbara Z.	079/471 47 14	Caroline K.	078/618 12 06
Claudia K.	055/246 55 06	Debbie M.	043/497 08 20	Mario W.	079/406 11 12	Nicole B.	044/935 26 64
Ruth S.	044/935 28 75	Shanja F.	079/331 90 78	Simone W.	079/205 27 09	Stefanie G.	079/826 45 41
Ursi Z.	044/932 61 21						

☎ Kurs geplant, bitte anfragen.

Weitere Informationen und Anmeldung für ein Gratis-Probetraining gossau@studioinform.ch oder dem jeweiligen Kursleiter
Im Accumhaus bei der Migros - Im Zentrum 7 - 8625 Gossau - www.studioinform.ch