

Special Days

Dezember / Januar 2019



Montag, 24. Dezember	Fit in die Weihnachtsfeiertage
Dienstag, 25. Dezember	CHRISTMAS-DAY
Mittwoch, 26. Dezember	After Christmas Special
Montag, 31. Dezember	Top fit & tief entspannt
Mittwoch, 2. Januar	Fit ins neue Jahr

Details siehe Rückseite.

Montag, 24. Dezember

Fit in die Weihnachtsfeiertage

- 08.15 Uhr **Hatha Yoga & Yoga Nidra** 90 Min.
Hatha Yoga (60 Min.) für Einsteiger bis Fortgeschrittene mit anschliessendem Yoga Nidra (30 Min.) für die Tiefenentspannung. Dabei handelt es sich um eine Art psychischen Schlaf, bei dem die körperlichen, geistigen sowie seelischen Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen.
Raquel Kursraum
- 10.00 Uhr **BODYPUMP** 60 Min.
In diesem Kraft-/Ausdauertraining wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln trainiert.
Jasmin Kursraum
- 11.05 Uhr **CXWORX** 30 Min.
Dieses dynamische Training bewirkt eine Kräftigung der Bauch-, Gesäss-, und Rückenmuskulatur, so dass die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert wird.
Jasmin Kursraum
- 11.40 Uhr **GRIT Cardio** 30 Min.
LES MILLS GRIT ist ein hochintensives Intervall-Training (HIIT). Hierbei liegt der Fokus auf Geschwindigkeit & Intensität.
Jasmin Kursraum

Dienstag, 25. Dezember

CHRISTMAS-DAY

- 09.30 Uhr **Bodypump & CXWORX** 75 Min.
Eine Mischung aus dem LES MILLS Format Bodypump und einem dynamischen Training CXWORX.
Jasmin Kursraum
- 11.00 Uhr **M.A.X. & Core Work** 60 Min.
Intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel-Körperform und anschliessendem Rumpftaining.
Christa Kursraum

Mittwoch, 26. Dezember

After Christmas Special

- 10.00 Uhr **Dances** 60 Min.
Dieser Kurs verbindet Tanz mit Fitnessfaktoren und Spass.
Janet Kursraum

Montag, 31. Dezember

Top fit & tief entspannt

- 08.15 Uhr **Hatha Yoga & Yoga Nidra** 90 Min.
60 Minuten Hatha Yoga für Einsteiger bis Fortgeschrittene mit anschliessendem Yoga Nidra für die Tiefenentspannung. Dabei handelt es sich um eine Art psychischen Schlaf, bei dem die körperlichen, geistigen sowie seelischen Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen.
Raquel Kursraum
- 10.00 Uhr **BODYPUMP** 60 Min.
In diesem Kraft-/Ausdauertraining wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln trainiert.
Christa Kursraum
- 11.10 Uhr **M.A.X.** 30 Min.
Intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel-Körperform. Die Fettverbrennung wird optimiert.
Christa Kursraum

Mittwoch, 2. Januar

Fit ins neue Jahr

- 09.30 Uhr **Bodypump** 60 Min.
In diesem Kraft-/Ausdauertraining wird der ganze Körper mit Hilfe von Langhanteln trainiert.
Jasmin Kursraum
- 10.35 Uhr **CXWORX & GRIT Cardio** 30 Min.
Dynamisches Training gekoppelt durch ein hochintensives Intervalltraining mit Fokus auf Geschwindigkeit und Intensität.
Jasmin Kursraum

Anmeldung am Infoterminal oder mit der Migros Fitness App.
Kostenlos für Mitglieder Migros Fitnessparks.
Mit Anlagenbenutzung CHF 52.-

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.30 - 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag und Feiertag 8.00 - 20.00 Uhr