

# Special Days

März / April / Mai 2019

Montag, 4. März

Zumba

Deinstag, 5. März

Hatha Yoga

Freitag, 19. April

Let's move

Montag, 22. April

Power Day

Donnerstag, 30. Mai

Fit durch den Feiertag

Details siehe Rückseite.

Montag, 4. März

## Zumba

12.10 Uhr **Zumba** 50 Min.  
Tanz- und Fitnessprogramm,  
mitreissend durch lateinische Rhythmen.  
Rosa Gym 2

Dienstag, 5. März

## Hatha Yoga

12.10 Uhr **Hatha Yoga** 50 Min.  
Gesund und vital mit Körper-, Atem-,  
Entspannungs- und Konzentrationsübungen.  
Gabi Gym 2

Freitag, 19. April

## Let's move

10.00 Uhr **Yoga-Flow** 75 Min.  
Gesund und vital bleiben: Yoga übt einen  
positiven Einfluss auf Körper und Geist aus.  
Rosa Gym 2

16.00 Uhr **Zumba-Latino** 50 Min.  
Tanz- und Fitnessprogramm,  
mitreissend durch lateinische Rhythmen.  
Rosa Gym 2

17.00 Uhr **BBP inkl. Stretching** 50 Min.  
Einfache Übungen, die gezielt straffen,  
formen und kräftigen.  
Rosa Gym 2

Montag, 22. April

## Power Day

08.15 Uhr **Aqua Fitness** 40 Min.  
Das gelenkschonende Ganzkörpertraining  
stärkt durch den Widerstand des Wassers.  
Franziska Aussenpool

09.00 Uhr **Aqua Fitness** 40 Min.  
Das gelenkschonende Ganzkörpertraining  
stärkt durch den Widerstand des Wassers.  
Franziska Aussenpool

10.00 Uhr **Beautyrobics inkl. Stretching** 90 Min.  
Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf  
der Stärkung der Rücken-, Po- und Bauch-  
muskulatur. Der Körper wird bewusst bewegt  
und das Körpergefühl verbessert.  
Aniko Gym 2

Montag, 22. April

## Power Day

17.00 Uhr **Spinning** 60 Min.  
Intensives und gelenkschonendes  
Herz-Kreislauf-Training auf dem Spinning-Velo  
mit motivierender Musik.  
Sara Gym 1

Donnerstag, 30. Mai

## Fit durch den Feiertag

09.00 Uhr **Pilates** 50 Min.  
Gleichgewicht stärken, Körperhaltung  
optimieren durch Kraft aus dem Zentrum.  
Beatrice Gym 2

10.00 Uhr **Power Yoga** 60 Min.  
Kräftigt die Muskulatur und stärkt die  
innere Balance, die Beweglichkeit und die  
Ausgeglichenheit.  
Beatrice Gym 2

09.15 Uhr **Aqua Fitness** 40 Min.  
Das gelenkschonende Ganzkörpertraining  
stärkt durch den Widerstand des Wassers.  
Rosa Aussenpool

10.00 Uhr **Aqua Fitness** 40 Min.  
Das gelenkschonende Ganzkörpertraining  
stärkt durch den Widerstand des Wassers.  
Rosa Aussenpool

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

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 7.00 - 23.00 Uhr  
Samstag und Sonntag 8.00 - 22.00 Uhr