

Stundenplan ab 02. September 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Fr, Sa, So
8.00-9.00					Spezialprogramm und Events jeweils auf der Homepage Anmeldung unter www.sportsnow.ch/go/movida
9.00-10.00		ZuBaBePo Helene			
10.00-11.00				Bauchtanz Emine	
18.00-18.50	Faszientraining Helene	Pilates Helene	Rücken Helene	Beckenboden Volkshochschule 18.00- 19.30 Uhr	
19.00-19.50	7 Wochen- 7 Chhakren Volkshochschule 19.00- 20.30 Uhr	Fitness Parkours Helene	Zumba Helene		
20.00-21.00		Balance Swing Ursina	Indoor Cycling Helene	19.30-20.30 Pilates Helene	

Kursbeschreibung:

Zumba: Das Tanztraining zu lateinamerikanischen Rhythmen

Pilates: Training zur Verbesserung der Stabilität, Körperwahrnehmung und Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur

Zumba, Bauch, Beine, Po: Das Figur Training! Zuerst warm werden mit Zumba, dann Bauch, Beine und Po intensiv kräftigen

Rücken: Training mit Schwerpunkt Rücken zum Vorbeugen oder Reduzieren von Rückenschmerzen

Indoor Cycling: Ausdauertraining zu fetziger Musik auf den Vortec Indoor Bikes

Fitness Parkours: Kraft, Koordination und Ausdauer zur Erhaltung der körperlichen Fitness

Faszientraining Rücken: Erarbeite einen beweglichen und schmerzfreien Rücken mit Training und Vorstellungskr

Alle Abos von Movidia gültig

externe Kurse

Movida
Christoph- Kunz-Olympiastrasse 24
3714 Frutigen
078 826 97 40
www.fit-mit-movida.ch
info@fit-mit-movida.ch