

Kursplan gültig ab 01. Juni 2020

	Montag 01.06.	Dienstag 02.06.	Mittwoch 03.06.	Donnerstag 04.06.	Freitag 05.06.	Samstag 06.06.	Sonntag 07.06.
Vormittag	Pfingsten	Sweat Jump Trampoline Workout 09.00 – 09.50 Dimi 😊	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 Miriam 😊	Pilates * 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates * 08.45 – 09.45 Dimi 😊		athleticflow 11.00 – 11.55 Franziska
		Pilates * 10.15 – 11.10 Dimi 😊		JumPi Intervall Jump & Pilates 09.45 – 10.35 Dimi 😊	Zumba Fitness 10.00 – 10.55 Berni 😊		
	Pilates * 11.00 – 11.55 Dimi					Pilates Flow * 11.00 – 12.00 Dimi	
Mittag	JumPi Intervall Jump & Pilates 12.15 – 13.05 Dimi	Pilates 12.15 – 13.10 Dimi	Power Yoga * 12.15 – 13.05 Patrizia		HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave	HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave	
Nachmittag / Abend			KiPi (Kinderpilates) (5-9 J.) 16.00 -17.00 Ilina			HipHop für Kids (10 – 13 J.) 13.15 – 14.15 Doriana	
			Pilates & Schwangerschaft 17.15 – 18.15 Ilina	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Pilates * 16.00 – 16.55 Rahel	HipHop für Teens (13 – 16 J.) 14.30 – 15.30 Doriana	
		Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training 18.30 – 19.15 Dave	JumPi Intervall Jump & Pilates 19.15 – 20.05 Dimi	Yoga * 17.15 – 18.10 Patrizia		
		Salsa Intermediate 19.05 – 20.20 Mirjam & Francesco	Salsa Low Intermediate 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				
		Salsa Lab Class 20.35 – 21.30 Mirjam & Francesco	Bachata Improver 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

Kursplan gültig ab 01. Juni 2020

	Montag 08.06.	Dienstag 09.06.	Mittwoch 10.06.	Donnerstag 11.06.	Freitag 12.06.	Samstag 13.06.	Sonntag 14.06
Vormittag	Yoga * 09.00 – 09.55 😊 Patrizia	Sweat Jump Trampolin Workout 09.00 – 09.50 😊 Dimi	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 😊 Miriam	Pilates * 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates * 08.45 – 09.45 😊 Dimi		Vinyasa Flow * 11.00 -12.15 Patrizia
	fitdankbaby 10.00 – 11.15 Astrid	Pilates * 10.15 – 11.10 😊 Dimi	Zumba Gold 10.15 – 11.10 Odette	JumPi Intervall Jump & Pilates 09.45 – 10.35 😊 Dimi	Zumba Fitness 10.00 – 10.55 😊 Berni		
						JumPi Intervall Jump & Pilates 11.00– 11.50 Dimi	
Mittag		Pilates 12.15 – 13.10 Dimi	Power Yoga 12.15 – 13.05 Patrizia		HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave Dubach	HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave Dubach	
Nachmittag / Abend	Pilates 13.45 – 14.40 😊 Rahel		KiPi (Kinderpilates) (5-9 J.) 16.00 -17.00 Iljana			HipHop für Kids (10 – 13 J.) 13.15 – 14.15 Doriana	
			Pilates & Schwangerschaft 17.15 – 18.15 Iljana	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Pilates * 16.00 – 16.55 Rahel	HipHop für Teens (13 – 16 J.) 14.30 – 15.30 Doriana	
	Pilates Flow * Fortgeschrittene 18.00 – 18.50 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training 18.30 – 19.15 Dave Dubach	JumPi Intervall Jump & Pilates 19.15 – 20.05 Dimi	Yoga * 17.15 – 18.10 Patrizia		
	athleticflow 19.00 – 19.55 Franziska	Salsa Intermediate 19.05 – 20.20 Mirjam & Francesco	Salsa Low Intermediate 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				
	Jazzdance 20.00 – 21.30 Sarah	Salsa Lab Class 20.35 – 21.30 Mirjam & Francesco	Bachata Improver 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

Kursplan gültig ab 01. Juni 2020

	Montag 15.06.	Dienstag 16.06.	Mittwoch 17.06.	Donnerstag 18.06.	Freitag 19.06.	Samstag 20.06.	Sonntag 21.06
Vormittag	Yoga * 09.00 – 09.55 Anja	Sweat Jump Trampolin Workout 09.00 – 09.50 😊 Dimi	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 😊 Miriam	Pilates * 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates * 08.45 – 08.45 😊 Dimi		Pilates mit der Rolle 11.00 – 12.00 Dimi
	fitdankbaby 10.00 – 11.15 Astrid	Pilates * 10.15 – 11.10 😊 Dimi	Zumba Gold 10.15 – 11.10 Odette	JumPi Intervall Jump & Pilates 09.45 – 10.35 😊 Dimi	Zumba Fitness 10.00 – 10.55 😊 Berni		
						athleticflow * 11.00– 12.00 Dimi	
Mittag		Pilates 12.15 – 13.10 Dimi	Power Yoga 12.15 – 13.05 Patrizia		HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave Dubach	HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave Dubach	
Nachmittag / Abend	Pilates 13.45 – 14.40 😊 Rahel		KiPi (Kinderpilates) (5-9 J.) 16.00 -17.00 Iliana			HipHop für Kids (10 – 13 J.) 13.15 – 14.15 Doriana	
			Pilates & Schwangerschaft 17.15 – 18.15 Iliana	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Pilates * 16.00 – 16.55 Rahel	HipHop für Teens (13 – 16 J.) 14.30 – 15.30 Doriana	
	Pilates Flow * Fortgeschrittene 18.00 – 18.50 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training 18.30 – 19.15 Dave Dubach	JumPi Intervall Jump & Pilates 19.15 – 20.05 Dimi	Yoga * 17.15 – 18.10 Patrizia		
	athleticflow 19.00 – 19.55 Franziska	Salsa Intermediate 19.05 – 20.20 Mirjam & Francesco	Salsa Low Intermediate 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				
	Jazzdance 20.00 – 21.30 Sarah	Salsa Lab Class 20.35 – 21.30 Mirjam & Francesco	Bachata Improver 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!

Kursplan gültig ab 01. Juni 2020

	Montag 22.06.	Dienstag 23.06.	Mittwoch 24.06.	Donnerstag 25.06.	Freitag 26.06.	Samstag 27.06.	Sonntag 28.06
Vormittag	Yoga * 09.00 – 09.55 Anja	Sweat Jump Trampolin Workout 09.00 – 09.50 😊 Dimi	Full Body Condition (M.A.X.&Core) 09.00 – 09.55 😊 Miriam	Pilates * 08.30 – 09.25 Dimi	Pilates * 08.45 – 08.45 😊 Dimi		Functional Flow Jimmy Outlaw 11.00 – 12.30
	fitdankbaby 10.00 – 11.15 Astrid	Pilates * 10.15 – 11.10 😊 Dimi	Zumba Gold 10.15 – 11.10 Odette	JumPi Intervall Jump & Pilates 09.45 – 10.35 😊 Dimi	Zumba Fitness 10.00 – 10.55 😊 Berni		
						athleticflow * 11.00– 12.00 Dimi	
Mittag		Pilates 12.15 – 13.10 Dimi	Power Yoga * 12.15 – 13.05 Patrizia		HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave Dubach	HIIT High Intensity Intervall Training 12.15 – 13.00 Dave Dubach	
Nachmittag / Abend	Pilates 13.45 – 14.40 😊 Rahel		KiPi (Kinderpilates) (5-9 J.) 16.00 -17.00 Iliana			HipHop für Kids (10 – 13 J.) 13.15 – 14.15 Doriana	
			Pilates & Schwangerschaft 17.15 – 18.15 Iliana	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	Pilates * 16.00 – 16.55 Rahel	HipHop für Teens (13 – 16 J.) 14.30 – 15.30 Doriana	
	Pilates Flow * Fortgeschrittene 18.00 – 18.50 Dimi	Pilates * 18.00 – 18.55 Dimi	HIIT High Intensity Intervall Training 18.30 – 19.15 Dave Dubach	JumPi Intervall Jump & Pilates 19.15 – 20.05 Dimi	Yoga * 17.15 – 18.10 Patrizia		
	athleticflow * 19.00 – 19.55 Franziska	Salsa Intermediate 19.05 – 20.20 Mirjam & Francesco	Salsa Low Intermediate 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				
	Jazzdance 20.00 – 21.30 Sarah	Salsa Lab Class 20.35 – 21.30 Mirjam & Francesco	Bachata Improver 20.35 – 21.50 Mirjam & Francesco				



Kurse mit kostenloser Kinderbetreuung

* Kurs wird über Skype übertragen



Bitte melde dich vor jedem Besuch einer Lektion unter 079 664 13 50 oder info@sweatstudio.ch an!