HIRSLANDEN TRAINING

HIRSLANDEN
KLINIK AARAU

KURSPLAN
HIRSLANDEN TRAINING

Montag	**08.30 – 09.20 Uhr**	**Bodyforming** Karin von Büren
	11.00-11.50 Uhr	**Rückenfit** Claudia Manta
	12.10 – 13.00 Uhr	**Yoga-Flow** Katja Hochstrasser
	17.15 – 18.05 Uhr	**Workout** Seraina Hoffmann
Dienstag	**09.45 – 10.35 Uhr**	**Fit am Morgen** Claudia Manta
	10.45 – 11.35 Uhr	**Fit über 60** Claudia Manta
	12.10 – 13.00 Uhr	**Rücken-Fit** Claudia Manta
	18.15 – 19.05 Uhr	**Bodyforming** Monika Kilian
Mittwoch	**12.10 – 13.00 Uhr**	**Pilates mit Yoga** Viviana Calderon
	17.15 – 18.05 Uhr	**Pilates mit Yoga** Viviana Calderon
	18.15 – 19.05 Uhr	**Yogilates** Viviana Calderon
Donnerstag	**09.05 – 09.55 Uhr**	**Bodyforming** Karin von Büren
	10.15 – 11.05 Uhr	**Gymnastik mit Pilates** Viviana Calderon
	12.10 – 13.00 Uhr	**Pilates** Viviana Calderon
	14.00-14.50 Uhr	**Fit über 60** Monika Kilian
	18.20 – 19.10 Uhr	**Pilates-Flow** Monika Kilian
	19.25 – 20.15 Uhr	**Rücken-Fit** Monika Kilian
Freitag	**09.00 – 09.50 Uhr**	**Yogilates** Viviana Calderon