

KURSPLAN
HIRSLANDEN TRAINING

Montag	08.30 – 09.20 Uhr	Bodyforming Karin von Büren
	12.10 – 13.00 Uhr	Yogaflow Katja Hochstrasser
	17.15 – 18.05 Uhr	Workout Monika Kilian
	18.20 – 19.10 Uhr	Poweryoga Marlene Hunziker
	19.25 – 20.15 Uhr	bodyART Marlene Hunziker
Dienstag	09.45 – 10.35 Uhr	Morgen-Fit 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	Pilatesflow Monika Kilian
	17.15 – 18.05 Uhr	Pilates Viviana Calderon
	18.20 – 19.10 Uhr	Funktionelles Training 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
	18.20 – 19.10 Uhr	Pilatesflow Monika Kilian
	19.25 – 20.15 Uhr	Rücken-Fit Monika Kilian
Freitag	09.00 – 09.50 Uhr	Yogilates Viviana Calderon
	12.10 – 13.00 Uhr	Funktionelles Training Viviana Calderon