

MO	DI	MI	DO	FR + SA
18:00- 18:45 ALLin (Postenlauf Ganzkörpertraining, Kraft, Ausdauer, Balance) Nadine	18:00- 18:55 Yoga (klassisches Yoga, Beweglichkeit, Rumpf, Atemtechnik) Bobesh 19:00- 20:00 Stetch & Tone (Yoga/Pilates inspiriert + Rumpftraining Mix) Nadine	19:00- 19:30 Calisthenics* (Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, StreetStyle inspiriert) Marc Ab 21.07 18:30- 19:30 SPINNING (Indoor Cycling, Ausdauertraining) Karl 19:30- 20:00 HIIT (High Intensity Intervall Training, Postenlauf Ausdauer) Nadine	09:45- 10:30 ALLin Nadine 18:30- 19:30 LatinBody Movement (latin Tänze, Kondition und Koordination) David 19:30- 20:45 Salsa Intermediate Zusatzangebot* David 20:45- 22:00 Salsa Beginners Zusatzangebot* David Leon	SAMSTAG 10:15- 10:45 HIIT Nadine

Kirchberg Herbst

***Zusatzangebot Salsa, 200.- für 8x75min**

Anmeldung: davidleon1208@gmail.com,
www.leondanceart.com

***TRX/PowerDefence/Calisthenics:** im GIGANTE
Abo inkl., aber auch flexible Einzeleintritte möglich für
Externe, 12.-/Std

weitere Infos: TRX 079 550 00 21 (Christoph),
PowerDefence gigantepowerdefence@gmail.com (Brian).

**ANMELDUNG FÜR ALLE
KURSE IST OBLIGATORISCH
BIS 24H VORHER**

Änderungen vorbehalten

**www.gigantegym.ch
/KURSE**

MO	DI	MI	DO	FR	SA
09:00-10:15 Dance Aerobic Pia 19:00-20:00 Hula Hoop Nathalie	18:15-19:00 TRX Daniela/Andrej 19:00-20:00 ZUMBA Luisana	09:00-10:15 Dance Aerobic Pia 20:00-21:00 StrongNation Lea 18:30-19:30 SportYoga Assunta	09:00-10:15 Dance Aerobic Pia 17:45-18:45 Hula Hoop Maria 18:45-19:45 SportYoga Daniela		FERIEN Tanzraum15 04.10-16.10 Betrifft: ZUMBA, Yoga am Mittwoch, HulaHoop, Strong

Herbst2021
Gerlafingen

**ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE IST
OBLIGATORISCH BIS 24H VORHER
WEGEN CORONA**
 Änderungen vorbehalten.
 Mehr Infos im Büro oder gerlafingen@gigantegym.ch
www.gigantegym.ch/KURSE