

BST/Body Shape Training

Bereit für ein abwechslungsreiches,
schweisstreibendes Ausdauer- und
Krafttraining?

BBP / Bauch, Beine, Po

Wir straffen deinen Körper!

Functional Training

Ein alltagsrelevantes und sport-
artübergreifendes Zirkeltraining.

Bodega®

Hochwirksame Kraftübungen treffen auf
fliessende Yoga-Elemente.

Jeden Montag & Mittwochabend

Functional Training
18:15-19:00 Uhr

Jeden Mittwoch
BST/Bodega
8:00-8:45 Uhr

Jeden Donnerstag
Bauch/Beine/Po
18:15-19:00 Uhr

