**Cuore-Gruppenkurse ab Montag, 1. März 2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sa/So |
| 8.00 -8.50  Reformer M  Claudia | 8.00-8.55  Spiraldynamik Pilates M  Claudia | 8.00- 8.50  Reformer M  Claudia | 8.00-8.55  Mixed-Fit M-I  Claudia | 8.00-8.50  Spiraldynamik Reformer M  Claudia |  |
| 9.00-9.55  Reformer-Circuit M  Claudia | 9.05-10.00  Cardio & Kraft M-I  ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Intervall-Training  Claudia | 9.00 – 9.50  Reformer M  Claudia | 9.00-9.55  Rücken-Gym E  Claudia | 9.00-9.55  Vinyasa Yoga M  ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Claudia |  |
| 10.10-11.00  Reformer Mobility E  Claudia | 10.10-11.00  Senioren Fit  mit Geräten E  Claudia |  | 10.05-11.00  Sanftes Pilates E-M  Claudia |  | Weekend-Kurse  finden unregelmässig statt!\* |
|  | ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0 | ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0 | 17.00-17.55  Rücken-Gym E  Claudia |  | ../Flyer/LOGO_cuore_Claim.jpg |
| 17.30 18.25  Jump & Reform M-I  Claudia | 18.00 -18.45  HIIT I  Markus | 18.00-18.55  Yoga  mit Claudia V. | 18.00-18.55 Reformer M  Claudia | 18.00-19.00  Surprise-Fit  ca. 1 x im Monat\* |  |
| 18.35-19.30  Spiraldynamik Pilates E-M  Claudia |  | 19.15-20.15  Indoor Cycling M-I  Markus | 19.10-20.00  ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Yoga Tone M  Claudia | ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0 |  |
| 19.40- 20.30  Reformer Mobility E  Claudia |  |  | 20.10-21.00  Reformer M  Claudia |  |  |
| ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-020.40-21.30  Yoga Mobility E  Claudia | **Intensitätsstufen**  E = Easy oder einfach M = Mittel I = Intensiv | | |  |  |

\*Die Daten und Themen der Kurse werden auf der Webseite, im Reservationssystem, im Newsletter und an der Pinnwand im Cuore publiziert.

Die grau markierten Lektionen (Yoga, Surprise und Weekend-Kurse) sind nicht im Cuore Abo-Preis enthalten.