**Cuore-Gruppenkurse ab Montag, 21. März 2022**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sa/So |
| 8.00 -8.50Reformer MClaudia  | 8.00-8.55Spiraldynamik Pilates MClaudia  | 8.00- 8.50 Reformer MClaudia  | 8.00-8.55 Mixed-Fit M-IClaudia  | 8.00-8.50 Spiraldynamik Reformer MClaudia  |  |
| 9.00-9.55../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Vinyasayoga EClaudia  | 9.05-10.00  Cardio & Kraft M-I../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Intervall-TrainingClaudia  | 9.00 – 9.50 Reformer MClaudia  | 9.05-10.00Sanftes Pilates & Rücken-Gym EClaudia  | 9.00-9.55Vinyasayoga M../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Claudia  |   |
| 10.10-11.00Reformer Mobility EClaudia  | 10.10-11.00Senioren Fit mit Geräten EClaudia  |   |   |  | 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 EClaudia  |  | ../Flyer/LOGO_cuore_Claim.jpg |
| 17.30 18.25  Jump & Reform M-IClaudia  | 18.00 -18.45HIIT I Markus  | 18.00-18.55Indoor Cycling M-IMarkus | 18.00-18.50 Reformer MClaudia | 18.00-19.00Surprise-Fitca. 1 x im Monat\* |  |
| 18.35-19.30Spiraldynamik Pilates E-M Claudia  |  |  | 19.05-20.00 ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-0Vinyasayoga M/IClaudia  |  |  |
|  ../../../../../var/folders/mb/gl20hq7934v9pv1t80w3l_0h0000gn/T/TemporaryItems/(screencaptureui-Dokument%20sichern%2011)/Bildschirmfoto%202021-019.40-20.30Yin Yoga EClaudia |  |  | 20.10-21.00Reformer MClaudia  |  |  |
|   | **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 Surprise-Fit und Weekend-Kurse) sind nicht im Cuore Abo-Preis enthalten.