

# Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan für das Sportangebot im FS (19.02. - 02.06.2024)

Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

Kein HSCL-Betrieb:

- Do, 28.03. ab 16.00 Uhr bis So, 07.04. (Osterpause)
- Mi, 08.05. ab 16.00 Uhr bis So, 12.05. (Christi Himmelfahrt)
- So, 19.05. ab 16.00 Uhr bis Mo, 20.05. (Pfingsten)
- Mi, 29.05. ab 16.00 Uhr bis So, 02.06. (Fronleichnam)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00	<b>Spinning</b> Andreas Bucher 7.45 - 8.45 Uhr	<b>Pilates</b> Michaela Zumbühl 07.45 - 08.45 Uhr	<b>Spinning</b> Jill Lustenberger 7.45 - 8.45 Uhr			
9.00 - 10.00	<b>Pilates</b> Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	<b>Bodytoning</b> Eveline Weibel 9.00 - 10.00 Uhr			<b>Pilates</b> Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	<b>Pump</b> Nina W. / Mattia G. 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	<b>M.A.X.</b> Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr					<b>Spinning</b> Andreas Bucher 10.15 - 11.15 Uhr
11.00 - 12.00		<b>Deepwork</b> Mariette Inderbitzin 11.00 - 12.00 Uhr	<b>Stabilisation &amp; Koordination</b> Jeffrey Hunger 11.00 - 12.00 Uhr	<b>Spinning</b> Andreas Bucher 10.30 - 11.30 Uhr		<b>Grit</b> Andreas Bucher 11.30 - 12.30 Uhr
12.00 - 13.00		<b>Spinning</b> Jennifer Widmer 12.15 - 13.15 Uhr	<b>Grit</b> Andreas Bucher 12.30 - 13.15 Uhr	<b>Bodytoning</b> Bigi Haselbarth 12.00 - 13.00 Uhr	<b>Spinning</b> Andreas Bucher 12.30 - 13.30 Uhr	
13.00 - 14.00			<b>Spinning</b> Andreas Bucher 13.30 - 14.30 Uhr		<b>Grit</b> Andreas Bucher 13.45 - 14.15 Uhr	
14.00 - 15.00	<b>Rowing Class</b> Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr					
15.00 - 16.00	<b>Pump</b> Mattia G./Aira Z. 15.00 - 16.00 Uhr	Kurs <b>Thai Chi</b> Fei Liu 15.00 - 16.00	<b>Pump</b> Andy Bucher 14.45 - 15.45 Uhr		<b>Pump</b> Andreas Bucher 14.30 - 15.30 Uhr	
16.00 - 17.00		<b>Pump</b> Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr				
17.00 - 18.00	<b>Zumba</b> Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Deepwork</b> Flavia Tinner 17.30 - 18.30 Uhr		<b>Bodytoning</b> Bigi Haselbarth 17.00 - 18.00 Uhr		<b>Zumba</b> Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr
18.00 - 19.00			<b>M.A.X.</b> , Valery Bucheli 18.00 - 18.30 Uhr			
19.00 - 20.00	<b>Mixed Dance</b> Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr	<b>Bodytoning</b> Mara Pedrazzetti 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Bodytoning</b> Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr	<b>Zumba</b> Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr	Kurs <b>Afro Dance</b> Julienne Grüter-Ngoi 18.45 - 19.45	
20.00 - 21.00	Kurs <b>Jazz Dance EK</b> Danja Sigrist 20.00 - 21.15 Uhr	<b>Hip Hop</b> Fatjona Zenuni 20.15 - 21.15 Uhr	Kurs <b>Moderndance</b> Mariette Inderbitzin 20.00 - 21.15 Uhr	<b>Pump</b> Mattia Guglielmo 20.00 - 21.00 Uhr	Kurs <b>Ragga</b> Jasmina Amadoun 20.00 - 21.00	
21.00 - 21.15						

Geplante Trainingsdaten, allfällige Änderungen sowie Informationen zur Anmeldung siehe Webseite, [www.hscl.ch](http://www.hscl.ch)  
Zutritt zum HSCL Sportangebot nur nach vorgängiger Onlineanmeldung und mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!