

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan

Ferientraining Winter (06.01. - 16.02.2025)

Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00			Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr			
08.00 - 9.00	Spinning Jennifer Widmer 7.45 - 8.45 Uhr					
9.00 - 10.00	Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr		Pump Aira Zemp 9.00 - 10.00 Uhr	Spinning Andreas Bucher 9.00 - 10.00 Uhr	Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	M.A.X. Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr		Core Aira Zemp 10.15 - 10.45 Uhr		HIIT Circuit Michael Häfliger 10.15 - 11.45 Uhr	
11.00 - 12.00		Deepwork Mariette Inderbitzin 11.00 - 12.00 Uhr				Spinning Andreas Bucher 11.00 - 12.00 Uhr
12.00 - 13.00	Stabilisation & Koordination Jeffrey Hunger 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning Jennifer Widmer 12.15 - 13.15 Uhr	Spinning Andreas Bucher 12.30 - 13.30 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr		
13.00 - 14.00						
14.00 - 15.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr		Pump Andreas Bucher 13.45 - 14.45 Uhr			
15.00 - 16.00	Pump Aira Zemp 15.00 - 16.00 Uhr		Rowing Class Lukas Bissig 15.00 - 16.00 Uhr		Spinning Andreas Bucher 15.00 - 16.00 Uhr	
16.00 - 17.00		Pump Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr	Stabilisation & Koordination Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr		Pump Andreas Bucher 16.15 - 17.15 Uhr	
17.00 - 18.00	Zumba Adahina Hay 17.30 - 18.30 Uhr	Deepwork Flavia Tinner 17.30 - 18.30 Uhr	Core Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 17.00 - 18.00 Uhr		Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr
18.00 - 19.00						
19.00 - 20.00	Mixed Dance Danja Sigrist 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Flavia Tinner 18.45 - 19.45 Uhr	Bodytoning Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr	Zumba Giorgia Lüthi-Corridori 18.45 - 19.45 Uhr		
20.00 - 21.00		Hip Hop Kathrine Borgen 20.00 - 21.00 Uhr		Pump Mattia Guglielmo 20.00 - 21.00 Uhr		
21.00 - 21.15						

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