

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan Ferientraining Sommer (19.08.-15.09.2024)



Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

Kein HSCL-Betrieb:

- Mo, 01.07. - 18.08. HSCL Sommerpause (NUR Trainings im Beachvolleyball, Krafttraining, Nordic Walking, Outdoor Fitness, Rudern, Seekajak und SUP, sowie Kurse/Camps finden statt)
- Mi, 31.07. ab 16.00 Uhr bis Do, 01.08. (Nationalfeiertag)
- Mi, 14.08. ab 16.00 Uhr bis Do, 15.08. (Maria Himmelfahrt)
- Mo, 09.09. ab 17.00 Uhr (HSCL TL-Treff)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00	Spinning Andreas Bucher 7.45 - 8.45 Uhr		Spinning Jill Lustenberger 7.45 - 8.45 Uhr			
9.00 - 10.00					Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Mattia / Jasmin 09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00	M.A.X. Linda; 10.15 - 10.45 Uhr			Spinning Andreas Bucher 10.30 - 11.30 Uhr		Spinning Andreas Bucher 10.15 - 11.15 Uhr
11.00 - 12.00						Grit Andreas Bucher 11.30 - 12.30 Uhr
12.00 - 13.00		Spinning Jennifer Widmer 12.15 - 13.15 Uhr	Grit Andreas Bucher 12.30 - 13.15 Uhr		Spinning Andreas Bucher 12.30 - 13.30 Uhr	
13.00 - 14.00			Spinning Andreas Bucher 13.30 - 14.30 Uhr		Grit Andreas Bucher 13.45 - 14.15 Uhr	
14.00 - 15.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr				Pump Andreas Bucher 14.30 - 15.30 Uhr	
15.00 - 16.00	Pump Aira Z. 15.00 - 16.00 Uhr		Pump Andy Bucher 14.45 - 15.45 Uhr			
16.00 - 17.00		Pump Mattia Guglielmo 16.15 - 17.15 Uhr				
17.00 - 18.00				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			Bodytoning Bojana Milojevic 18.45 - 19.45 Uhr			
20.00 - 21.00				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)!