

Fitness-Tanz-Raum - Belegungsplan Herbstsemester (16.09. - 22.12.2024)



Frohburgstrasse 3, 6002 Luzern, -1.UG

Kein HSCL-Betrieb:

- Di, 01.10. ab 16.00 Uhr bis Mi, 02.10. (St. Leodegar)
- Do, 31.10. ab 16.00 Uhr bis Fr, 01.11. (Allerheiligen)
- Sa, 07.12. ab 16.00 Uhr bis So, 08.12. (Maria Empfängnis)

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.00 - 8.00						
08.00 - 9.00	Spinning Jennifer Widmer 7.45 - 8.45 Uhr	Pilates Michaela Zumbühl 07.45 - 08.45 Uhr	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 8.30 Uhr	Spinning Jill Lustenberger 7.30 - 08.30 Uhr	Spinning Jennifer Widmer 07.30 - 08.30 Uhr	
9.00 - 10.00	Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Bodytoning Eveline Weibel 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Aira Zemp 9.00 - 10.00 Uhr		Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr	Pump Mattia G. / Weber N. 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 Häfiger 10.15 - 11.15 Uhr	Spinning Jennifer Widmer 10.30 - 11.30 Uhr
11.00 - 12.00		Deepwork Mariette Inderbitzin 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		Bodytoning Bigi Häselerbarth 12.00 - 13.00 Uhr		Workshop Hip Hop 12.15 - 15.15 Uhr Alana Brown 19.10.2024 Saji Chandrasegaran 7.12.2024
13.00 - 14.00			Spinning Jill Lustenberger 13.30 - 14.30 Uhr			
14.00 - 15.00	Rowing Class Anja Odermatt 13.45 - 14.45 Uhr			Rowing Class Lukas Bissig 14.45 - 15.45 Uhr		
15.00 - 16.00	Pump Mattia G./Aira Z. 15.00 - 16.00 Uhr				Pump Aira Zemp 15.30 - 16.30 Uhr	
16.00 - 17.00		Pump Mattia Guglielmo 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	Stabilisation & Koordination Susie Zai 16.45 - 17.45 Uhr	Bodytoning Bigi Häselerbarth 17.00 - 18.00 Uhr	Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
18.00 - 19.00			Core Bojana Milojevic 18.00 - 18.30 Uhr			
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	Kurs Afro Dance Julienne Grüter-Ng 19.00 - 20.00 Uhr	
20.00 - 21.00	Kurs Ragga Jasmina Amadoun 20.00 - 21.00 Uhr	Hip Hop Kathrine Borgen 20.00 - 21.00 Uhr	Kurs Modern Dance Mariette Inderbitzin 20.00 - 21.15 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)!