

Programm Entdecker-Abo Aarau

Freitag, 01.11.2024

08:50 – 09:40	Pilates Slings
08:50 – 09:40	Rückentraining
09:50 – 10:40	Orientalischer Tanz
12:10 – 13:00	Bodytoning
19:00 – 19:50	Ballett-Workout
18:00 – 18:50	Malen: Acryl, Aquarell & Öl

Samstag, 02.11.2024

09:00 – 09:50	Orient. Tanz Mittelstufe
09:00 – 09:50	Step Aerobic
10:00 – 10:50	Bauch-Beine-Po
11:00 – 11:50	Ballett-Workout

Montag, 04.11.2024

08:30 – 09:20	Pilates
09:00 – 09:50	Gymnastik für Senior*innen
09:15 – 10:30	Hatha Yoga
09:30 – 10:20	Pilates
10:40 – 11:55	Yoga für Senior*innen
12:10 – 13:00	Bodytoning
12:10 – 13:00	Pilates
13:45 – 14:35	Pilates für Senior*innen
13:45 – 14:35	Rückentraining
16:30 – 17:20	Rückentraining für Senior*innen
17:30 – 18:20	Bauch-Beine-Po
17:30 – 18:20	Pilates
18:00 – 18:50	Yin Yoga
18:30 – 19:20	Power Yoga
18:30 – 19:20	Rückentraining
18:30 – 19:20	Zumba
19:30 – 20:20	Bodytoning
20:30 – 21:20	Fitness-Trampolin Jumping
14:00 – 14:50	Aquarellieren
18:00 – 18:50	Zeichnen und Malen (Freihand)
18:30 – 19:20	Kalligrafie

Dienstag, 05.11.2024

08:45 – 09:35	Rückentraining
09:30 – 10:20	Pilates
12:05 – 12:55	Pilates
18:00 – 18:50	Faszien Yoga
18:00 – 18:50	Hatha Yoga
18:00 – 18:50	Pilates
18:30 – 19:45	Hatha Yoga
18:30 – 19:20	Rückentraining
19:00 – 19:50	Bauch-Beine-Po
19:00 – 19:50	Meditation
19:00 – 19:50	Pilates Slings
20:00 – 20:50	Bodytoning
20:00 – 20:50	Panflöte

Mittwoch, 06.11.2024

08:30 – 09:20	Bauch-Beine-Po
08:30 – 09:20	Pilates
09:00 – 10:15	Hatha Yoga
09:30 – 10:20	Bauch-Beine-Po
09:30 – 10:20	Pilates
18:00 – 18:50	Pilates
18:00 – 18:50	Power Yoga
19:00 – 19:50	deepWORK
19:30 – 20:20	Hatha Yoga Einsteiger
09:00 – 09:50	Klavier / E-Piano
18:00 – 18:50	Zeichnen und Malen (Freihand)

Donnerstag, 07.11.2024

09:00 – 09:50	Rückentraining
17:00 – 17:50	Bodytoning
18:00 – 18:50	Fitness-Trampolin Jumping
18:00 – 19:50	Bal Folk alle Niveaus
18:00 – 18:50	Pilates
19:00 – 19:50	Bauch-Beine-Po
19:00 – 19:50	Salsa Cubana – Workshop
19:00 – 19:50	Yin Yoga
20:00 – 20:50	Step Aerobic

Freitag, 08.11.2024

08:50 – 09:40	Pilates Slings
08:50 – 09:40	Rückentraining
09:50 – 10:40	Orient. Tanz alle Niveaus
12:10 – 13:00	Bodytoning
19:00 – 19:50	Ballett-Workout
09:00 – 09:50	Gesang
13:30 – 14:20	Schwyzzerörgeli
18:00 – 18:50	Malen: Acryl, Aquarell & Öl
13:15 – 14:05	Kreativ-Angebot

Samstag, 09.11.2024

09:00 – 09:50	Orient. Tanz Mittelstufe
09:00 – 09:50	Step Aerobic
10:00 – 10:50	Bauch-Beine-Po
11:00 – 11:50	Ballett-Workout
12:00 – 12:50	Country Line Dance alle Niveaus

Montag, 11.11.2024

08:30 – 09:20	Pilates
09:00 – 09:50	Gymnastik für Senior*innen
09:15 – 10:30	Hatha Yoga
09:30 – 10:20	Pilates
10:40 – 11:55	Yoga für Senior*innen
12:10 – 13:00	Bodytoning
12:10 – 13:00	Pilates
13:45 – 14:35	Pilates für Senior*innen
13:45 – 14:35	Rückentraining
16:30 – 17:20	Rückentraining für Senior*innen
17:30 – 18:20	Bauch-Beine-Po
17:30 – 18:20	Pilates
18:00 – 18:50	Yin Yoga
18:30 – 19:20	Power Yoga
18:30 – 19:20	Rückentraining
18:30 – 19:20	Zumba
19:30 – 20:20	Bodytoning
20:30 – 21:20	Fitness-Trampolin Jumping
13:45 – 14:30	Klöppeln
14:00 – 14:50	Aquarellieren
18:00 – 18:50	Zeichnen und Malen (Freihand)
18:30 – 19:20	Kalligrafie

Programm Entdecker-Abo Aarau

Dienstag, 12.11.2024

08:45 – 09:35 Rückentraining

09:30 – 10:20 Pilates

12:05 – 12:55 Pilates

18:00 – 18:50 Faszien Yoga

18:00 – 18:50 Hatha Yoga

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:45 Hatha Yoga

18:30 – 19:20 Rückentraining

19:00 – 19:50 Bauch-Beine-Po

19:00 – 19:50 Meditation

19:00 – 19:50 Pilates Slings

20:00 – 20:50 Bodytoning

12:30 – 13:20 Banjo

18:00 – 18:50 Nähen

19:40 – 20:30 Schwyzerörgeli

Mittwoch, 13.11.2024

08:30 – 09:20 Bauch-Beine-Po

08:30 – 09:20 Pilates

09:00 – 10:15 Hatha Yoga

09:30 – 10:20 Bauch-Beine-Po

09:30 – 10:20 Pilates

18:00 – 19:15 Aerial Yoga

18:00 – 18:50 Pilates

18:00 – 18:50 Power Yoga

19:00 – 19:50 deepWORK

19:30 – 20:20 Hatha Yoga Einsteiger

14:00 – 14:30 Klavier / E-Piano

18:00 – 18:50 Zeichnen und Malen
(Freihand)

Donnerstag, 14.11.2024

09:00 – 09:50 Rückentraining

17:00 – 17:50 Bodytoning

18:00 – 18:50 Fitness-Trampolin Jumping

18:00 – 19:50 Bal Folk alle Niveaus

18:00 – 18:50 Pilates

19:00 – 19:50 Bauch-Beine-Po

19:00 – 19:50 Yin Yoga

17:00 – 17:50 Altflöte

18:00 – 18:50 Klarinette

Freitag, 15.11.2024

08:50 – 09:40 Pilates Slings

08:50 – 09:40 Rückentraining

09:50 – 10:40 Orient. Tanz alle Niveaus

12:10 – 13:00 Bodytoning

19:00 – 19:50 Ballett-Workout

18:00 – 18:50 Malen: Acryl, Aquarell & Öl

18:00 – 18:50 Stricken Einsteiger

Samstag, 16.11.2024

09:00 – 09:50 Orient. Tanz Mittelstufe

09:00 – 09:50 Step Aerobic

10:00 – 10:50 Bauch-Beine-Po

11:00 – 11:50 Ballett-Workout

Montag, 18.11.2024

08:30 – 09:20 Pilates

09:00 – 09:50 Gymnastik für Senior*innen

09:15 – 10:30 Hatha Yoga

09:30 – 10:20 Pilates

10:40 – 11:55 Yoga für Senior*innen

12:10 – 13:00 Bodytoning

12:10 – 13:00 Pilates

13:45 – 14:35 Pilates für Senior*innen

13:45 – 14:35 Rückentraining

16:30 – 17:20 Rückentraining für
Senior*innen

17:30 – 18:20 Bauch-Beine-Po

17:30 – 18:20 Pilates

18:00 – 18:50 Yin Yoga

18:30 – 19:20 Power Yoga

18:30 – 19:20 Rückentraining

18:30 – 19:20 Zumba

19:30 – 20:20 Bodytoning

20:30 – 21:20 Fitness-Trampolin Jumping

09:30 – 10:20 Ukulele

14:00 – 14:50 Aquarellieren

18:30 – 19:20 Kalligrafie

Dienstag, 19.11.2024

08:45 – 09:35 Rückentraining

09:30 – 10:20 Pilates

12:05 – 12:55 Pilates

18:00 – 18:50 Hatha Yoga

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:45 Hatha Yoga

18:30 – 19:20 Rückentraining

19:00 – 19:50 Bauch-Beine-Po

19:00 – 19:50 Meditation

19:00 – 19:50 Pilates Slings

20:00 – 20:50 Bodytoning

12:30 – 13:20 Gitarre/ E-Gitarre/ E-Bass

17:30 – 18:20 Querflöte

18:00 – 18:50 Nähen

Mittwoch, 20.11.2024

08:30 – 09:20 Bauch-Beine-Po

08:30 – 09:20 Pilates

09:30 – 10:20 Bauch-Beine-Po

09:30 – 10:20 Pilates

18:00 – 18:50 Pilates

18:00 – 19:15 Aerial Yoga

18:00 – 18:50 Power Yoga

19:00 – 19:50 deepWORK

10:30 – 11:20 Gesang

18:00 – 18:50 Zeichnen und Malen
(Freihand)

Donnerstag, 21.11.2024

09:00 – 09:50 Rückentraining

17:00 – 17:50 Bodytoning

18:00 – 18:50 Fitness-Trampolin Jumping

18:00 – 19:50 Bal Folk alle Niveaus

18:00 – 18:50 Pilates

19:00 – 19:50 Bauch-Beine-Po

19:00 – 19:50 Yin Yoga

Freitag, 22.11.2024

08:50 – 09:40 Pilates Slings

08:50 – 09:40 Rückentraining

09:50 – 10:40 Orient. Tanz alle Niveaus

12:10 – 13:00 Bodytoning

19:00 – 19:50 Ballett-Workout

18:00 – 18:50 Malen: Acryl, Aquarell & Öl

18:00 – 18:50 Stricken Einsteiger

Programm Entdecker-Abo Aarau

Samstag, 23.11.2024

09:00 – 09:50 Orient. Tanz Mittelstufe

10:00 – 10:50 Bauch-Beine-Po

11:00 – 11:50 Ballett-Workout

Montag, 25.11.2024

08:30 – 09:20 Pilates

09:00 – 09:50 Gymnastik für Senior*innen

09:15 – 10:30 Hatha Yoga

09:30 – 10:20 Pilates

10:40 – 11:55 Yoga für Senior*innen

12:10 – 13:00 Bodytoning

12:10 – 13:00 Pilates

13:45 – 14:35 Pilates für Senior*innen

13:45 – 14:35 Rückentraining

16:30 – 17:20 Rückentraining für Senior*innen

17:30 – 18:20 Bauch-Beine-Po

17:30 – 18:20 Pilates

18:00 – 18:50 Yin Yoga

18:30 – 19:20 Power Yoga

18:30 – 19:20 Rückentraining

18:30 – 19:20 Zumba

19:30 – 20:20 Bodytoning

20:30 – 21:20 Fitness-Trampolin Jumping

14:00 – 14:50 Aquarellieren

18:00 – 18:50 Zeichnen und Malen (Freihand)

18:30 – 19:20 Kalligrafie

Dienstag, 26.11.2024

08:45 – 09:35 Rückentraining

09:30 – 10:20 Pilates

12:05 – 12:55 Pilates

18:00 – 18:50 Pilates

18:30 – 19:45 Hatha Yoga

18:30 – 19:20 Rückentraining

19:00 – 19:50 Bauch-Beine-Po

19:00 – 19:50 Meditation

19:00 – 19:50 Pilates Slings

20:00 – 20:50 Bodytoning

18:00 – 18:50 Nähen

19:40 – 20:30 Banjo

Mittwoch, 27.11.2024

08:30 – 09:20 Bauch-Beine-Po

08:30 – 09:20 Pilates

09:30 – 10:20 Bauch-Beine-Po

09:30 – 10:20 Pilates

18:00 – 18:50 Pilates

18:00 – 18:50 Power Yoga

18:00 – 19:15 Aerial Yoga

19:00 – 19:50 deepWORK

18:00 – 18:50 Zeichnen und Malen (Freihand)

13:30 – 14:20 Klavier/ E-Piano/ Keyboard

Donnerstag, 28.11.2024

09:00 – 09:50 Rückentraining

17:00 – 17:50 Bodytoning

18:00 – 18:50 Fitness-Trampolin Jumping

18:00 – 19:50 Bal Folk alle Niveaus

18:00 – 18:50 Pilates

19:00 – 19:50 Bauch-Beine-Po

19:00 – 19:50 Yin Yoga

19:00 – 19:50 Didgeridoo

Freitag, 29.11.2024

08:50 – 09:40 Pilates Slings

08:50 – 09:40 Rückentraining

09:50 – 10:40 Orient. Tanz alle Niveaus

12:10 – 13:00 Bodytoning

19:00 – 19:50 Ballett-Workout

18:00 – 18:50 Malen: Acryl, Aquarell & Öl

18:00 – 18:50 Stricken Einsteiger

Samstag, 30.11.2024

09:00 – 09:50 Orient. Tanz Mittelstufe

10:00 – 10:50 Bauch-Beine-Po

11:00 – 11:50 Ballett-Workout
