



AEROBIC FACTORY

Moosweg 11 | 9470 Buchs | jam29.ch | 078 628 68 01

STUNDENPLAN

Ferien-Stundenplan ab 13.07.-08.08.26

Info Tel. 078/628 68 01/ silvia@jam29.ch/www.jam29.ch

Woche ab 13. Juli (Anmeldung bei Jumping und Funtone erforderlich)

Montag:	*09.30	Bodytoning		Silvia
Montag:	19.30	Yoga		Bettina
Dienstag:	18.15	bellicon® JUMPING	** Outdoor	Lidia
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	*09.30	Bauch Beine Po		Tanja
Mittwoch:	18.30	Pilates		Silvia
Mittwoch:	19.45	Zumba		Tuce
Donnerstag:	*13.45	Rückbildungsgymnastik		Silvia
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Sarina
Freitag:	09.45	bellicon® HEALTH 60+		Silvia
Freitag:	18.15	bellicon® JUMPING		Brigitte
Samstag:	09.00	Funtone® Basic		Lidia

Woche ab 20. Juli (Anmeldung bei Jumping und Funtone erforderlich)

Montag:	*09.30	Bauch Beine Po		Tanja
Montag:	19.30	Yoga		Bettina
Dienstag:	18.15	bellicon® JUMPING	** Outdoor	Lidia
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Sarina
Freitag:	18.15	bellicon® JUMPING		Lidia

Woche ab 27. Juli (Anmeldung bei Jumping und Funtone erforderlich)

Montag:	19.30	Yoga		Bettina
Dienstag:	18.15	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Lidia
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Sarina
Freitag:	*08.30	Bauch Beine Po		Tanja
Freitag:	18.15	Outdoor Walk & Workout	**Outdoor	Brigitte

Woche ab 03. August (Anmeldung bei Jumping und Funtone erforderlich)

Keine Morgenlektion

Montag:	19.30	Yoga		Bettina
Dienstag:	18.15	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Silvia
Dienstag:	19.30	Funtone® Basic		Lidia
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Sarina
Freitag:	18.15	bellicon® JUMPING		Silvia

Werdenberger Sportwoche

* JAM 29 Kinderclub betreut

**Wir bitten um Anmeldung für Outdoor-Lektionen, Jumping und Funtone® – DANKE!

Achtung: Ab 10. August 2026 gilt wieder der normale Stundenplan!