



STUNDENPLAN

AEROBIC FACTORY

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

Ferien-Stundenplan ab 12.7.-14.8.21

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

1. Woche ab 12. Juli (normaler Stundenplan, siehe Homepage)

2. Woche ab 19. Juli (normaler Stundenplan, siehe Homepage)

3. Woche ab 26. Juli (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Montag:	*09.30	Bodytoning		Silvia
Montag:	18.00	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Silvia
Montag:	19.30	Yoga		Mägi
Dienstag:	18.00	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Silvia
Dienstag:	19.30	Step-Express	**Outdoor	Brigitte
Mittwoch:	*09.30	Fatburner/Yoga/Pilates/Rücken		Silvia
Mittwoch:	18.00	Pilates		Silvia
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	18.00	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Brigitte
Freitag:	18.00	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Samstag:	09.00	Funtone® Cardio	**Outdoor	Brigitte

4. Woche ab 02. August (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Keine Morgenlektion		Silvia Ferien		
Montag:	19.30	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Dienstag:	19.30	Step-Express	**Outdoor	Brigitte
Mittwoch:		Keine Lektion		
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Brigitte
Freitag:	19.30	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Samstag:	09.00	Funtone® Cardio	**Outdoor	Brigitte

5. Woche ab 09. August (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Keine Morgenlektion		Werdenberger Sportwoche		
Montag:	19.30	Yoga		Marion
Dienstag:	19.30	Step-Express	**Outdoor	Brigitte
Mittwoch:	19.30	Pilates		Silvia
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Silvia
Freitag:	19.30	bellicon® JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Samstag:	09.00	Funtone® Cardio	**Outdoor	Silvia

* JAM 29 Kinderclub betreut

**Wir bitten um Anmeldung für Outdoor-Lektionen

**!Ab 16. August gilt wieder der normale Stundenplan!
Das JAM 29 - Team wünscht Dir viel Spass!**