



STUNDENPLAN

AEROBIC FACTORY

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

Ferien-Stundenplan ab 11.7.-13.8.22

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

1. Woche ab 11. Juli (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Montag:	*09.30	Bodytoning		Silvia
Montag:	19.30	Yoga		Gerlinde
Dienstag:	09.30	bellicon@ HEALTH 60+		Silvia
Dienstag:	18.15	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Silvia
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	*09.30	Fatburner		Silvia
Mittwoch:	19.30	Pilates		Silvia
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Brigitte
Freitag:	19.30	bellicon@ JUMPING	** Outdoor	Brigitte

2. Woche ab 18. Juli (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Keine Morgenlektion		Silvia Ferien		
Montag:	19.30	Yoga		Gerlinde
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	19.30	Keine Lektion Tuce Ferien		
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Brigitte
Freitag:	19.30	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Brigitte

3. Woche ab 25. Juli (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Keine Morgenlektion		Silvia Ferien		
Montag:	19.30	Yoga		Gerlinde
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Brigitte
Freitag:	19.30	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Brigitte

4. Woche ab 01. August (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Montag:		1.August geschlossen		
Dienstag:	18.15	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Silvia
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	*09.30	Fatburner		Silvia
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	19.30	Bodytoning		Silvia
Freitag:	09.30	bellicon@ HEALTH 60+	**Outdoor	Silvia
Freitag:	19.30	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Samstag:	09.00	Funtone@ Cardio		Silvia/Brigitte

5. Woche ab 08. August (Anmeldung bei Outdoor erforderlich)

Keine Morgenlektion		Werdenberger Sportwoche		
Montag:	19.30	Yoga		Gerlinde
Dienstag:	18.15	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Silvia
Dienstag:	19.30	Step-Express		Brigitte
Mittwoch:	19.30	Zumba		Tuce
Donnerstag:	19.30	Bodytoning	**Outdoor	Silvia
Freitag:	19.30	bellicon@ JUMPING	**Outdoor	Brigitte
Samstag:	09.00	Funtone@ Cardio		Silvia/Brigitte

* JAM 29 Kinderclub betreut

**Wir bitten um Anmeldung für Outdoor-Lektionen

Das JAM 29 - Team wünscht Dir viel Spass!