

# Kursplan Omnia Dierikon, Stand 27.09.2021

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
6:30	06:30-07:25					
7:00	Yogilates					
7:30						
8:00		8:00-8:55				
8:30		Bodytoning				
9:00						
9:30	9:30-10:25		9:30-10:25	9:30-10:25		9:30-10:25
10:00	Yoga		Bodytoning	Rücken		Yoga
(...)						
12:00					12.15 Circuit	
12:30						
(...)						
14:00					14:00-14:55	
14:30					Body Gold	
(...)						
17:30					17:00-17.55	
18:00	18:00-18:55	18:00-18:55			Pilates/Faszien	
18:30	Bodytoning	Bauch, Beine, Po				
19:00	19:00 Rücken	19:00-19:55	19:00-19:55	19:00-19:55		
19:30		Pilates/Faszien	Yoga	Vinyasa Yoga		
20:00			20:00 BBP	20:00 Entspannung		
20:30						

Lektion 55 Minuten Fr. 25.- | Doppellektion 2x55 Minuten Fr. 35.- | Abo: 200.- (9 Lektionen) | Anmeldung unter "Reservation"/"GYM"