



Kursplan - Class Timetable
Weihnachten / Christmas
Neujahr / New Year
2018/2019



Höheweg 41 | CH -3800 Interlaken | +41 (0)33 828 27 30
victoria-jungfrau@spanescens.com
www.victoria-jungfrau.ch | www.nescens.com

Samstag – Saturday 22.12.2018

08:30 - 09:45 Yoga
11:00 - 12:00 Qi Gong

Sonntag – Sunday 23.12.2018

10:15 - 11:15 Qi Gong
16:00 - 16:45 Nescens Functional Training

Montag – Monday 24.12.2018

10:00 - 11:00 Pilates
11:30 - 12:00 Aqua Gym

Dienstag – Tuesday 25.12.2018

09:00 - 09:45 Rückentraining
14:00 - 15:00 Indoor Cycling

Mittwoch – Wednesday 26.12.2018

10:00 - 11:00 Step
17:00 - 17:30 Après-Ski-Stretching

Donnerstag – Thursday 27.12.2018

09:00 - 09:45 Stretch & Relax
10:15 - 10:45 Aqua Gym
19:00 - 20:00 Pilates

Freitag – Friday 28.12.2018

10:00 - 10:30 Smart Abs (Bauch)
15:30 - 16:00 Stretching

Samstag – Saturday 29.12.2018

09:30 - 10:15 Stretch & Relax
15:00 - 16:00 Qi Gong

Sonntag – Sunday 30.12.2018

10:15 - 11:15 New Year - Surprise

Montag – Monday 31.12.2018

10:00 - 11:00 Pilates
15:00 - 16:00 Silvester-Special

Dienstag – Tuesday 01.01.2019

10:00 - 10:45 Kater-Special
14:00 - 14:30 Faszientraining mit der Blackroll

Mittwoch – Wednesday 02.01.2019

10:00 - 11:00 Step
17:00 - 17:30 Après-Ski-Stretching

Donnerstag – Thursday 03.01.2019

09:00 - 09:45 Stretch & Relax
10:15 - 10:45 Aqua Gym
19:00 - 20:00 Pilates

Freitag – Friday 04.01.2019

10:00 - 10:45 Bodyforming
10:45 - 11:15 Faszientraining mit der Blackroll
17:00 - 18:00 Indoor Cycling