

Für jede Teilnahme muss eine Anmeldung, über die Réception erfolgen (033 828 27 10).

Der vorgegebene Abstand von 2m muss während der gesamten Lektion eingehalten werden.

Um die Einhaltung der Abstandsregel von 2m zu garantieren, wird die max. Teilnehmerzahl pro Lektion auf 16 Teilnehmer beschränkt (inkl. Instruktor).

Jeder Teilnehmer desinfiziert vor dem Betreten und dem Verlassen des Lektionsraums seine Hände.

Ebenfalls müssen die Matten vom Teilnehmer nach Gebrauch selber desinfiziert werden.

Jeder Teilnehmer erhält am Check-In ein Badetuch, welches er selber in den Lektionsraum mitbringt und nach der Lektion, in die dafür bereitstehenden Behälter an der Réception, deponiert.



Kursplan - Class Timetable Oktober/October 2020



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

Montag - Monday

09:00 - 10:00 Pilates ●●
10:00 - 11:00 Yoga ●●
18:00 - 19:00 Bodyshaping ●●

Dienstag - Tuesday

09:00 - 09:30 Stretch & Relax ●
18:30 - 19:30 Step on Fire ●●●
19:30 - 20:00 Faszien Training ●

Mittwoch - Wednesday

09:00 - 09:45 Core Stability ●●
17:30 - 18:00 Aqua Gym ●

Donnerstag - Thursday

09:00 - 09:30 Stretching & Mobility ●
13:00 - 13:30 Aqua Power ●●
19:00 - 20:00 Pilates ●●

Freitag - Friday

09:00 - 09:45 Bauch, Beine, Po ●●●
18:30 - 19:00 TRX ●●●

leicht ● mittel ●● schwer ●●●

Samstag - Saturday

08:30-09:30 Yoga ●

Sonntag - Sunday

16:15 - 16:45 HIIT ●●●



Die Lektionen werden ab mind. 3 Teilnehmern durchgeführt / The classes will go ahead with 3 or more people
Die Trainer sind berechtigt, Teilnehmer aus gesundheitlichen Gründen von den Lektionen auszuschliessen
The instructors are entitled to exclude participants from the lessons for any health reasons