

ASVZ-Weihnachtsspecial 2016/2017: Sport Center Irchel und Sport Center Fluntern

Kleinsporthalle Irchel	MO 26.12.16	DI 27.12.16	MI 28.12.16	DO 29.12.16	FR 30.12.16	SA 31.12.16
09:15-10:15	Yoga 09:15-10:30	Body Balance	Muscle Pump	Yoga 09:15-10:30	Body Balance	Pilates & Yoga 09:15-10:30
10:45-11:45	Bodyforming	Pilates	Body Combat	Body Balance	Jazz F 10:30-12:00	Bodyforming
12:15-13:15	Muscle Pump	Yoga & Meditation 12:00-13:30	Yoga 12:00-13:15	Salsa 12:00-13:30	Body Combat	
13:30-14:30			Pilates		Yoga & Meditation 13:30-15:00	
15:00-16:00						
16:30-17:30	Body Combat	Muscle Pump	Jazz E2/M 16:00-17:30	Muscle Pump	Muscle Pump	
3-fach-Sporthalle Irchel						
09:30-10:30		T-BOW Bodytone		T-BOW Bodytone		
10:45-11:45					T-BOW Balance Pump	Super Kondi
12:15-13:15	Kondi	Super Kondi	Kondi	Super Kondi	Kondi	
13:30-14:30						
15:00-16:00	T-BOW Balance Pump					
16:30-17:30			T-BOW Balance Pump			

Cyclingraum Irchel	MO 26.12.16	DI 27.12.16	MI 28.12.16	DO 29.12.16	FR 30.12.16	SA 31.12.16
09:15-10:15						Cycling Class
10:45-11:45						
12:15-13:15		Cycling Class		Cycling Class		
13:30-14:30						
15:00-16:00						
16:30-17:30	Cycling Class		Cycling Class		Cycling Class	

Kraftraum Irchel						
09.00-17.45						09:00-11:45
Kraftraum Fluntern						
09.00-17.45						09:00-13:45

Hinweis Tennisballon Sport Center Irchel

Auch Plätze im Tennisballon auf dem Gelände des Sport Centers Irchel können über die Festtage gebucht werden (Buchungen wie immer über asvz.ch/tennis und den Bereich Reservation Tennisplätze).

Hinweis Öffnungszeiten 25.12.16 sowie 01./02.01.2017

Alle Sport Center bleiben am 25.12.16 sowie 01.01.2017 geschlossen. Am 02.01.2017 ist das Sport Center Fluntern von 09:00-17:45 Uhr für individuelles Training geöffnet.