

Sportangebot HS20 (14.09. - 20.12.2020)

Kein HSCL-Betrieb:

- Do, 01.10. ab 16.00 Uhr - So, 04.10.20 (St. Leodegar)
- Sa, 31.10. ab 16.00 Uhr - So, 01.11.20 (Allerheiligen)
- Mo 09.11. – Fr, 13.11. täglich von 10.45 - 14.30 Uhr (Gesundheitswoche)
- Mo, 07.12. ab 16.00 Uhr - Di, 08.12.20 (Maria Empfängnis)
- Mo, 21.12.20 - So, 03.01.21 (Weihnachtspause)

Fitness-/ Tanzraum (FTR), im UG1 des UNI/PH-Gebäude

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.15 - 08.15						
08.30 - 09.30	Pilates Linda Lüthi 9.00 - 10.00 Uhr		HSCL Rennruder-Team Lubomir Kisiov 08.15 - 09.45 Uhr		Pilates Michaela Zumbühl 8.30 - 9.30 Uhr	
09.45 - 10.45	M.A.X Linda Lüthi 10.15 - 10.45 Uhr					
11.00 - 12.00	Conconitest & Sportberatung Patrick Udvardi		Sypoba Basic Benedikt Nann	Pilates Bigi Häselbarth 10.45 - 11.45 Uhr		
12.15 - 13.15	Stretching Rachel Vera			Bodytoning Bigi Häselbarth 12.00 - 13.00 Uhr		
13.30 - 14.30	Sypoba Basic Benedikt Nann				Pump Andreas Bucher 13.45 - 14.45 Uhr	
14.45 - 15.45	Pump Mattia Guglielmo					
16.00 - 17.00						
17.15- 18.15	Zumba Adahina Hay	Bodytoning Mary Ulmi 17.30 - 18.30 Uhr	Bodytoning Eveline Weibel 17.45 - 18.45 Uhr	Bodytoning Bigi Häselbarth 17.00 - 18.00 Uhr	Zumba Hilda Maria Erni 17.30 - 18.30 Uhr	
18.30 - 19.30	Mixed Dance Danja Sigrist		Bodytoning Athleticflow Eveline Weibel 19.00 - 20.00 Uhr	Pump Mattia Guglielmo 19.00 - 20.00 Uhr	M.A.X. Nadine Zihlmann 18.45 - 19.20 Uhr	
19.45 - 20.45	KURS Jazz Dance EK 19.45 - 21.15 Uhr				KURS Afro Dance 19.35 - 20.35 Uhr	

Geplante Trainingsdaten sowie Informationen zur Anmeldung siehe Webseite, www.hscl.ch
Zutritt zum HSCL Sportangebot nur mit Ausweis (Legi/HSCL-Ausweis)!