

## Stundenplan ab 17. August 2020

MONTAG	08.45	Bauch Beine Po	Colette
<b>NEU ab 12.10.2020</b>	10.00	M.A.X. + Corework (40 Min.) (mit Anmelden)	Cécile/Team
	18.00	Power-Intervall „kurz&bündig“ (35 Min.)	Bettina
	18.50	Pump n'Cardio-Workout	Bettina
	20.15	Yoga	Annemarie
DIENSTAG	09.00	Zumba + Tone	Colette
	18.00	M.A.X. + Corework (35 Min.)	Bettina
	18.50	Antara® „starker Rücken & flacher Bauch“	Annemarie
<b>NEU ab 01.09.2020</b>	20.00	Dance/Step	Bettina
MITTWOCH	09.00	Antara® „starker Rücken & flacher Bauch“	Colette
	18.00	Power-Intervall „kurz&bündig“ (35 Min.)	Bettina
	18.50	Pump classic (50 Min.)	Bettina
	20.00	Zumba	Bettina
DONNERSTAG	09.00	Bauch Beine Po	Annemarie
	17.30	Antara® Core&Stretch	Annemarie
<b>NEU ab 15.10.2020</b>	19.00	Cardio n'Tone	Cécile/Team
FREITAG	gelegentlich ist ein SPECIAL geplant, ausserhalb des Stundenplans		
SAMSTAG	09.00	M.A.X.® + Corework (40 Min.)	Sandra/Team

## Schutzmassnahmen:

- Bis auf weiteres muss das Schutzkonzept, wie Einschreibelisten, Distanz halten, Hände desinfizieren, Reinigung der Geräte usw. eingehalten werden.
- Die Garderoben sind begrenzt nutzbar, nicht mehr als 3 Personen gleichzeitig in Garderobe aufhalten; die Duschen sind geschlossen (Bitte bei Bedarf anfragen). Bitte wenn möglich bereits in Trainingskleidung erscheinen, damit nur die Schuhe gewechselt werden müssen.
- Bitte nicht zu früh erscheinen; die Gruppen dürfen sich nicht kreuzen.
- Bring bitte 2 eigene Handtücher mit, eines zum drauf liegen/stehen und das andere zum Abwischen am Schluss (Reinigungsspray vorhanden)
- Sollte jemand geringste Symptome von Erkältungen, Grippe usw. haben, unbedingt zu Hause bleiben!
- Wir führen eine Teilnehmerliste pro Lektion, damit das Contact Tracing gewährt ist (Rückverfolgung bei allfälliger Infektion).

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung

Annemarie Betschart 079 366 25 18

Bettina Betschart 079 581 17 50

✉ [info@fitstudioA4goldau.ch](mailto:info@fitstudioA4goldau.ch)

**Besuche unsere Homepage [www.fitstudioA4goldau.ch/wird laufend angepasst!](http://www.fitstudioA4goldau.ch/wird_laufend_angepasst!)**