

Programme Sport facultatif 2016-2017 / Vendredi 12h30-13h00 / Salle A

Dates/Daten	Thème/Thema
23.9.	T-Bow
30.9.	T-Bow
7.10.	Crossfit
14.10.	Crossfit
21.10.	Herbstferien / Vacances d'automne
28.10.	
4.11.	Spinning
11.11.	Spinning
18.11.	Light-Contact-Boxing (LCB)
25.11	Light-Contact-Boxing (LCB)
2.12.	Circuit
9.12.	Circuit
16.12.	Power Yoga
23.12.	Weihnachtstag / Jour de Noël
30.12.	Weihnachtsferien / Vacances de Noël
6.1.	
13.1.	Power Yoga
20.1.	Hip Hop
27.1.	Hip Hop
3.2.	Salsa
10.2.	Salsa
17.2.	Aerobic-Step
24.2.	Wintersporttage / Journées sportives d'hiver
3.3.	Fastnachtswoche / Semaine de Carnaval
10.3.	Aerobic-Step
17.3.	Gainage - Rumpfkraftigung
24.3.	Gainage - Rumpfkraftigung
31.3.	Pilates
7.4.	Pilates
14.4.	Osterferien / Vacances de Pâques

Dates/Daten	Thème/Thema
21.4.	Osterferien / Vacances de Pâques
28.4.	Crossfit
5.5.	Crossfit
12.5.	Crossfit (outdoor)
19.5.	Crossfit (outdoor)
26.5.	Funday
2.6.	Running
9.6.	Running
16.6.	Running
23.6.	Running
30.6.	Running