





PANTHERA LADYS GYM

Wo Frauen hingehen

# GROUPFITNESS

Für Einsteiger und Fortgeschrittene bis 6. Januar 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.15-09.15 PILATES	08.15-09.10 FIVE GYM	08.05-09.00 RÜCKENFIT	08.15-09.10 POWERYOGA	08.15-09.10 PILATES	09.15-10.15 BODYPUMP	09.30-10.30 BODYCOMBAT
09.30-10.30 BODYPUMP	09.15-10.15 PILATES UND FASZIENGYM	09.05-09.55 DANCEFIT	09.15-10.15 BAUCH/ BEINE/PO	09.15-10.05 ZUMBA	10.15-10.45 CXWORX	
10.30-11.20 BELLICON MOVE	10.15-10.45 FASZIALROLL	10.00-10.50 STRONG BY ZUMBA	09.30-10.00 FUNCTIONAL	10.10-11.00 BELLICON MOVE	10.50-11.20 NEU! GRIT CARDIO	
13.30-14.00 FUNCTIONAL	17.25-18.15 DANCEFIT	17.30-18.15 BAUCH/ BEINE/PO	14.00-15.00 RÜCKENFIT	18.00-19.00 BODYPUMP		
17.40-18.10 CXWORX	18.20-18.50 CXWORX	18.20-18.50 CXWORX	17.25-18.25 BODYCOMBAT	19.05-19.55 SWISSJUMP		
18.15-19.05 BAUCH/ BEINE/PO	18.55-19.55 BODYPUMP	18.55-19.25 M.A.X.	18.30-19.25 POWERYOGA	 Virtuelle Kurse können jederzeit vor Ort individuell gewünscht werden.		
19.10-20.05 BODEGA- MOVES	19.55-20.55 BODYCOMBAT	19.30-20.30 CORE- UND FASZIENGYM	19.30-20.00 GRIT PLYO			
20.10-21.00 BELLICON BOUNCE			20.05-20.35 FUNCTIONAL			
			20.05-20.50 HIPRHYTHM			



GRATIS KINDERHORT



STANDORT  
Mühlebachstrasse 5  
6370 Stans



KONTAKT  
Telefon 041 610 70 00  
info@panthera-ladysgym.ch / panthera-ladysgym.ch



## GESTÄRKT FÜR DEN WINTERSPORT

### KOSTENLOS SCHNUPPERN

Bis Ende November bietet das Panthera Ladys Gym allen Frauen die Gelegenheit, die vielfältigen Groupfitnesslektionen kennenzulernen.



Es kann auch eine Kollegin mitgebracht werden.  
Es ist eine Voranmeldung erwünscht.

