



PANTHERA LADYS GYM

Wo Frauen hingehen

## GROUPFITNESS

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, ohne Voranmeldung, 2. September bis 13. Oktober 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.15-09.15 PILATES	08.15-09.10 FIVE MEETS BLACKROLL	08.05-09.00 RÜCKENFIT	08.15-09.10 PILATES	08.15-09.10 PILATES	09.15-10.15 BODYPUMP	09.30-10.30 BODYCOMBAT
09.30-10.30 BODYPUMP	09.30-10.30 PILATES UND FASZIENGYM	09.05-09.55 DANCEFIT	09.15-10.15 BAUCH/ BEINE/PO	09.15-10.05 ZUMBA	10.20-10.50 CXWORX	
10.35-11.25 BELLICON MOVE	17.25-18.15 DANCEFIT	10.00-10.50 STRONG BY ZUMBA	09.30-10.00 FUNCTIONAL	10.10-11.00 BELLICON MOVE	10.55-11.25 GRIT AB 19.10	
13.30-14.00 FUNCTIONAL	18.20-18.50 CXWORX	17.50-18.45 BAUCH/ BEINE/PO	14.00-15.00 RÜCKENFIT	12.15-12.45 CXWORX AB 18.10		
17.30-18.15 BAUCH/ BEINE/PO	18.55-19.55 BODYPUMP	18.50-19.20 CXWORX	17.25-18.25 BODYCOMBAT	18.00-19.00 BODYPUMP		
18.20-19.10 BODYPUMP	19.55-20.55 BODYCOMBAT	19.30-20.30 CORE- UND FASZIENGYM	18.30-19.25 POWERYOGA	19.05-19.55 SWISSJUMP		
19.15-20.05 BELLICON BOUNCE			19.30-20.00 GRIT			
20.10-21.00 RÜCKEN FASZIALGYM			20.05-20.35 FUNCTIONAL			
			20.05-20.45 CARDIO MIX			



### «BRUNO'S» MACHT AUCH FITNESS

Eine leichte und gesunde Salatsauce aus dem Hause Bruno's Best ist die neueste Kreation «Fitness». Sorgfältig verlesen, vermischt und vermixt werden Avocado, Ingwer, Knoblauch, Honig, Schalotten, frische Kräuter und edle Gewürze, Gemüsebouillon, Bio Apfelbalsamico-Essig, Senf und kaltgepresstes Olivenöl. Besonderen Pfiff geben am Schluss der frisch gepresste Orangen- und Zitronensaft. Selber machen wäre zumindest für das Handgelenk Fitness und auch für den Geist (alle Zutaten im Kopf?). Aber in diesem Falle gilt: Warum kompliziert, wenn's einfach auch geht? Und erst noch köstlich schmeckt. Die Sauce passt zu allen Blattsalaten, schmeckt aber auch zu einem Rübli Salat besonders gut.

