

Jam Fit Stundenplan

Jona, 24. October 2021

Sehr geehrte Kundschaft,

Aufgrund der vorherrschenden Covid-19 Pandemie, kann es zu kurzfristigen Anpassungen und Änderungen des Stundenplanes kommen! Es können auch Stunden ganz wegfallen. Wir bitten um Verständnis. Sollten Sie Fragen zum Angebot haben sind wir per E-Mail unter info@jamfit.ch oder telefonisch unter 055 212 44 44 für Sie erreichbar.

Grüne Stunden:

Die grünen Stunden sind Fitness-Stunden. Diese können mit einem Fitnessabonnement (oder Einzellektion, Schnupperlektion etc.) besucht werden.

Schwarze Stunden:

Die schwarzen Stunden sind Tanzlektionen. Diese können mit einem Tanzabonnement (oder Einzellektion, Schnupperlektion etc.) besucht werden.

Blaue Stunden:

Bei den blauen Stunden handelt es sich um Stunden von externen Anbietern im Jam Fit. Um sich dafür anzumelden, empfehlen wir Ihnen sich direkt bei den jeweiligen Anbietern zu melden. Gerne geben wir Ihnen auch Auskunft über die Angebote, falls Sie die verantwortliche Person nicht erreichen. Die Kontaktangaben finden Sie unter dem Stundenplan.

STUNDENPLAN

Montag

Hawaiianischer Tanz Für Eltern und Kind	NEU! AB 8.11	Martina	10:00 – 10:50
Zumba für kleine Kinder	4-5 Jahre	Ana	14:00 – 14:50
Zumba	6-8 Jahre	Ana	16:15 – 17:05
MTV-Moves	Ab 8 Jahren	Ana	17:15 – 18:05
Hawaiianischer Tanz	NEU! AB 8.11	Martina	18:15 – 19:05
ZUMBA		Ana	19:15 – 20:05
STEP TANZ FÜR EINSTEIGER	NEU! AB 25.10 (Schuhe Inkl.)	Heidi	20:15 – 21:15

Dienstag

PILATES (auch Rückbildung nach der Geburt)		Ana	08:30 – 09:20
Rhythmischer Kindertanz	3-4 Jahre	Cindy	14:00 – 14:50
Street Jazz	Ab 8 Jahren	Kaori	17:15 – 18:05
Street Jazz	Ab 11 Jahren	Kaori	18:15 – 19:05
LADY STYLE DANCE	NEU! AB 25.10	Elena	19:15 – 20:05
PILATES		Ana	20:15 – 21:05

Mittwoch

Yoga	**Voranmeldung!	Cathleen	07:50 – 08:55
Yoga	**Voranmeldung!	Silvia	09:15 – 10:15
Yoga	**Voranmeldung!	Cathleen	17:15 – 18:20
Yoga	**Voranmeldung!	Cathleen	18:45 – 19:45

Donnerstag

BODY TONING		Ana	09:00 – 09:50
PILATES MIT STRETCHING		Ana	10:00 – 10:50
Rock & Roll	4-6 Jahren	Ana	16:15 – 17:05
Step Tanz Junioren	NEU! AB 25.10 (Schuhe Inkl.) Ab 10 Jahren	Heidi	17:15 – 18:05
AERODANCE		Laura	18:15 – 19:05
STEP TANZ FÜR EINSTEIGER	NEU! AB 25.10 (Schuhe Inkl.)	Heidi	19:15 – 20:05
STEP TANZ mit Vorkenntnisse	NEU! AB 25.10 (Schuhe Inkl.)	Heidi	20:15 – 21:15

Freitag

BODY WORKOUT MIT FLASH ABS (Warteliste)		Martina	08:45 – 09:35
Fantasie Vorballett	4-6 Jahre	Ana	16:00 – 16:50
Breakdance	7-11 Jahre	Philip	17:00 – 17:50
Hip-Hop 2	7-11 Jahre	Katia	18:00 – 18:50
Hip-Hop 3	Ab 12 Jahren	Katia	19:00 – 19:50

Samstag

Tanz Förderstunde	9-16 Jahren	Kaori	09:30 – 10:20
COMBAT Fitness	Erwachsene	Claudia	10:30 – 11:20
Jam Fit – Dance Crew (Gratis mit einen Jam Fit Abo)	Ab 10 Jahren	Ana/Philip	11:30 – 12:20

Step Stunden mit
Heidi Michel über Tap
Magic buchbar:
info@tapmagic.ch
079 734 74 47
www.tapmagic.ch

**Tanzstunden für Kinder
können nur durchgeführt
werden, wenn genügend
Anmeldungen für das
folgende Semester
vorhanden sind.**

**Yoga Voranmeldung

Cathleen Epper: 079 705 40 82

Silvia Mazzoli: 077 414 21 25

Diese Stunden sind nicht im Abo enthalten.