



# Group- und Aqua-Fitness

**Krankenkassenanerkannt!  
Ein Probetraining ist kostenlos und unverbindlich!**

## Kursplan Group-Fitness

**bxa-Sportanlage, Mehrzwecksaal, Grindelstrasse 20, 8303 Bassersdorf**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>Montag</b><br>09:00 - 10:00 Uhr           | <b>Rückentraining/Pilates</b> |
| 18:15 - 19:30 Uhr                            | <b>Bauch-Beine-Po</b>         |
| 19:30 - 20:45 Uhr                            | <b>Pilates</b>                |
| <b>Dienstag</b><br>18:15 - 19:30 Uhr         | <b>Antara</b>                 |
| <b>Donnerstag</b><br>09:00 - 10:00 Uhr       | <b>Rückentraining</b>         |
| 10:00 - 11:00 Uhr                            | <b>Rückentraining</b>         |
| <b>Donnerstagabend:</b><br>18:10 - 19:05 Uhr | <b>Step-Choreo</b>            |
| 19:15 - 19:45 Uhr                            | <b>Core-Power/Bauch</b>       |
| 19:55 - 20:50 Uhr                            | <b>Intervall-Toning</b>       |

## Kursplan Aqua-Fitness

**bxa-Hallenbad Geeren, Opfikonerstrasse 25, 8303 Bassersdorf**

|                                      |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|
| <b>Montag</b><br>18:45 - 19:35 Uhr   | <b>Power Low Level</b>    |
| 19:45 - 20:35 Uhr                    | <b>Power Medium Level</b> |
| <b>Dienstag</b><br>12:10 - 13:00 Uhr | <b>Power Medium Level</b> |
| 19:30 - 20:20 Uhr                    | <b>Power Medium Level</b> |
| <b>Mittwoch</b><br>19:00 - 19:50 Uhr | <b>Power Medium Level</b> |
| <b>Samstag</b><br>11:15 - 12:05 Uhr  | <b>Power Medium Level</b> |

**bxa • bassersdorf x aktiv ag • Grindelstrasse 20 • 8303 Bassersdorf  
Telefon bxa-Sportanlage 044 836 77 77 • Im Netz [www.bxa.io](http://www.bxa.io) • E-Mail [info@bxa.io](mailto:info@bxa.io)**