

Jam Fit Stundenplan

Jona, 12. 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	STRONG			09:00 – 09:50
	<u>Hawaiianischer Tanz Für Eltern und Kind</u>	NEU! AB 8.11	Martina	10:00 – 10:50
	<u>Zumba für kleine Kinder</u>	4-5 Jahre	Ana	15:15 – 16:05
	<u>Zumba</u>	6-8 Jahre	Ana	16:15 – 17:05
	<u>MTV-Moves</u>	Ab 8 Jahren	Ana	17:15 – 18:05
	<u>Hawaiianischer Tanz</u>	NEU! AB 8.11	Martina	18:15 – 19:05
	ZUMBA		Ana	19:15 – 20:05
	<u>STEP TANZ FÜR EINSTEIGER (Schuhe Inkl.)</u>	NEU! AB 25.10	Heidi	20:15 – 21:15
Dienstag	PILATES (auch Rückbildung nach der Geburt)		Ana	08:30 – 09:20
	<u>Rhythmischer Kindertanz</u>	3-4 Jahre	Cindy	14:00 – 14:50
	<u>Street Jazz</u>	Ab 8 Jahren	Kaori	17:15 – 18:05
	<u>Street Jazz</u>	Ab 11 Jahren	Kaori	18:15 – 19:05
	<u>LADY STYLE DANCE</u>	NEU! AB 25.10	Elena	19:15 – 20:05
	PILATES		Ana	20:15 – 21:05
Mittwoch	<u>Yoga</u>	**Vor Anmeldung!	Cathleen	07:50 – 08:55
	<u>Yoga</u>	**Vor Anmeldung!	Silvia	09:15 – 10:15
	<u>Yoga</u>	**Vor Anmeldung!	Cathleen	17:15 – 18:20
	<u>Yoga</u>	**Vor Anmeldung!	Cathleen	18:45 – 19:45
Donnerstag	BODY TONING		Ana	09:00 – 09:50
	PILATES MIT STRETCHING		Ana	10:00 – 10:50
	<u>Rock & Roll</u>	4-6 Jahren	Ana	16:15 – 17:05
	<u>Step Tanz Junioren (Schuhe Inkl.)</u>	NEU! AB 25.10 Ab 10 Jahren	Heidi	17:15 – 18:05
	AERODANCE		Laura	18:15 – 19:05
	<u>STEP TANZ FÜR EINSTEIGER (Schuhe Inkl.)</u>	NEU! AB 25.10	Heidi	19:15 – 20:05
	<u>STEP TANZ mit Vorkenntnisse (Schuhe Inkl.)</u>	NEU! AB 25.10	Heidi	20:15 – 21:15
Freitag	BODY WORKOUT MIT FLASH ABS (Warteliste)		Martina	08:45 – 09:35
	<u>Fantasie Voralballett</u>	4-6 Jahre	Ana	16:00 – 16:50
	<u>Breakdance</u>	7-11 Jahre	Philip	17:00 – 17:50
	<u>Hip-Hop 2</u>	7-11 Jahre	Katia	18:00 – 18:50
	<u>Hip-Hop 3</u>	Ab 12 Jahren	Katia	19:00 – 19:50
Samstag	<u>Tanz Förderstunde</u>	9-16 Jahren	Kaori	09:30 – 10:20
	COMBAT Fitness	Erwachsene	Claudia	10:30 – 11:20
	<u>Jam Fit – Dance Crew</u>			
	<u>(Gratis mit einen Jam Fit Abo)</u>	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.