



Fitness Kursplan 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates 09.00 - 09.50 Tiziana Aqua-Power 10.20 - 11.00 Peter Aqua-Wellness 11.10 - 11.30 Peter	Bauchtraining 10.05 - 10.45 Daniela Yoga 10.50 - 11.40 Daniela	Bodytoning/Stretching 09.10 - 10.00 Peter Aqua-Power 10.20 - 11.00 Peter Aqua-Wellness 11.10 - 11.30 Peter	Body-Toning 10.05 - 10.45 Daniela Yoga 10.50 - 11.30 Daniela	Body-Toning 09.10 - 10.00 Ruedi Aqua-Power 10.20 - 11.00 Ruedi Aqua-Wellness 11.10 - 11.30 Ruedi
 Pilates 18.10 - 19.00 Tiziana		 Fatburner 18.00 - 18.55 Tiziana		



Öffnungszeiten:

regulär. Montag bis Donnerstag. 10.00–22.00 Uhr / Freitag & Samstag. 10.00–23.00 Uhr / Sonntag. 10.00–21.00 Uhr
Während unserer Aktionszeiträume* schliessen wir von Montag–Donnerstag jeweils 1 Stunde früher.

* Die Aktionszeiträume finden Sie unter alpamare.ch/oeffnungszeiten

An nationalen und kantonalen Feiertagen finden keine Fitnesskurse statt.

Über Weihnachten/Neujahr und während den Sommerferien gibt es einen speziellen Plan.

Allgemeine Planänderungen sowie komplette Streichungen von Kursen vorbehalten.

Bitte beachten Sie:

Saubere Indoorschuhe und Sportkleidung sind obligatorisch & beim Training immer ein Handtuch benutzen
Umkleiden und Duschen im Erdgeschoss, Strassenkleidung im Wellness & Fitnessbereich nicht erlaubt.

*Alle Kurse(ausg. Aquacycling) sind im Abo inbegriffen