

STUNDENPLAN 01/2023

AQUAGYMNASTIK

Hallenbad Rodtegg Luzern

Montag	19h00 - 19h45
Montag	19h45 - 20h30
Montag	20h30 - 21h15

Hallenbad Luzern

Mittwoch	11h30 - 12h15
Donnerstag	09h00 - 09h45
Donnerstag	09h45 - 10h30

Hallenbad Mooshüsli Emmen

Freitag	08h45 - 09h30
Freitag	09h35 - 10h20

RÜCKENGYMNASTIK

PCL-Kurslokal PanGas Kriens

Montag	16h00 - 16h55
Montag	17h00 - 17h55
Dienstag	19h00 - 19h55
Mittwoch	17h00 - 17h55
Mittwoch	19h00 - 19h55
Donnerstag	08h45 - 09h40
Donnerstag	09h45 - 10h40 Männer
Donnerstag	18h00 - 18h55

Pfarreizentrum St. Karl Luzern

Mittwoch	08h30 - 09h25
Mittwoch	09h30 - 10h25
Mittwoch	17h00 - 17h55
Mittwoch	18h00 - 18h55
Donnerstag	08h00 - 08h55
Donnerstag	09h00 - 09h55

FitPlus Willisau GmbH

Mittwoch	13h30 - 14h30
Mittwoch	17h30 - 18h30

Wäsmäli Treff Luzern

Dienstag	08h30 - 09h25
Dienstag	09h30 - 10h25

RÜCKBILDUNG MIT BABY

PCL-Kursraum PanGas Kriens

Donnerstag	16h30 - 17h20
Freitag	10h15 - 11h10

Wäsmäli Treff

Dienstag	10h30 - 11h25
----------	---------------

PILATES

PCL-Kursraum PanGas Kriens

Montag	18h00 - 18h55
Montag	19h00 - 19h55
Dienstag	18h00 - 18h55
Mittwoch	18h00 - 18h55
Donnerstag	19h00 - 19h55
Freitag	09h00 - 09h55

Der Maihof Luzern

Dienstag	09h00 - 09h55
Dienstag	10h00 - 10h55

Wäsmäli Treff Luzern

Mittwoch	18h00 - 18h55
Mittwoch	19h00 - 19h55 für Schwangere

KURSPREISE FÜR MITGLIEDER

AQUAGYMNASTIK

Hallenbad Rodtegg Luzern

CHF 20.00 pro Lektion

Hallenbad Luzern

CHF 18.00 pro Lektion exkl. Eintritt

Hallenbad Mooshüsli Emmen

CHF 18.00 pro Lektion exkl. Eintritt

RÜCKENGYMNASTIK / PILATES

CHF 18.00 pro Lektion

RÜCKBILDUNG MIT / OHNE BABY

CHF 22.00 / Fr. 18.00 pro Lektion

