

Bernaqua Group Fitness Events vom 1. Oktober 2011 – 31. März 2012

Datum	Uhrzeit	Thema	GF Raum / Standort	Inhalt
Sonntag 16. Oktober	10.00 – 14.00 Uhr	«1 st Super Sunday Cycling» (SSC) Low2High Activation	Sehnsucht	4 x 1 Stunde Indoor Cycling in den Energiezonen Low End & High End Endurance (65% – 75% – 85% der max. HF)
Montag 31. Oktober	06.00 – 22.00 Uhr ganztags	HalloweenDay im Bernaqua Fitness	Fitnessbar & TrainerPoint, Herzschlag & Sehnsucht	Kostümiert und dekoriert wird das Bernaqua Fitness Ihnen den letzten Tropfen Schweiss und Blut kosten.
Sonntag 13. November	10.00 – 14.00 Uhr	«2 nd Super Sunday Cycling» (SSC) The Extensiv Experience	Sehnsucht	4 x 1 Stunde Indoor Cycling, die die Energiezone Extensive Intervalle trainieren (65% – 85% max. HF)
Sonntag 20. November	14.00 – 17.00 Uhr	Spin'n'Pump mit Sabrina & Patrick	Herzschlag	20 Tracks of Cardio & Strength – von Song zu Song wird gewechselt zwischen Indoorcycling und Body-PUMP ... zwischen Ausdauer- und Krafttraining.
Sonntag 4. Dezember	16.00 – 19.00 Uhr	YogaDay – Body'n'Flow mit Mirjam	Sehnsucht	3 Stunden eintauchen in den vitalisierenden und harmonisierenden Zustand des Yogas, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.
Montag 5. – Freitag 9. Dezember	09.00 – 22.00 Uhr	Free Class Ticket Week	Herzschlag & Sehnsucht	Holen Sie sich Ihr Free Class Ticket, verschenken Sie es einem Freund und laden Sie ihn in dieser Woche zu einem Gratis-Besuch im Bernaqua Group Fitness ein.
Sonntag 11. Dezember	10.00 – 14.00 Uhr	«3 rd Super Sunday Cycling» (SSC) Global Fartlek – The World Tour	Sehnsucht	4 x 1 Stunde Indoor Cycling, die die Energiezone Fartlek (Fahrtspiel) trainieren (65% – 85% max. HF)
Mittwoch 28. Dezember	08.00 – 22.00 Uhr	Jahresend – Apéro für die Bernaqua Jahrgäste	Bernaqua Fitness	Alle Jahrgäste sind herzlich zu unserem Jahresend-Apéro eingeladen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
1. Quartal 2012				
Sonntag 8. Januar	10.00 – 14.00 Uhr	«4 th Super Sunday Cycling» (SSC) The Intensiv Experience	Sehnsucht	4 x 1 Stunde Indoor Cycling, die die Energiezone Extensive Intervalle trainieren (65% – 85% max. HF)
Sonntag 15. Januar	11.00 – 13.00 Uhr	ZUMBA meets SH'BAM	Herzschlag	Haben Sie Spass am Tanzen, bis die Schuhsohle brennt?
Sonntag 22. Januar	11.30 – 12.30 Uhr	MY BALANCE Infoveranstaltung	Herzschlag	Mehr essen – weniger wiegen! Jetzt ist Schluss mit dem Diätstress. Informieren Sie sich über das sensationelle Abnehmkonzept, das Ihren Stoffwechsel beschleunigt und Ihre Pfunde purzeln lässt. Maximale Teilnehmerzahl: 50 Personen. Eine Anmeldung ist erforderlich: per Mail an fitness@bernaqua.ch oder telefonisch unter 031 556 95 60.
Sonntag 5. Februar	10.00 – 14.00 Uhr	«5 th Super Sunday Cycling» (SSC) The BIG Mountain	Sehnsucht	4 x 1 Stunde Indoor Cycling, die die Energiezone Extensive Intervalle trainieren (65% – 85% max. HF)
Samstag 18. Februar	13.00 – 16.00 Uhr	FitboxeChallenge	Herzschlag & Sehnsucht	3 Stunden Punshes'n'Kicks ... geballte Power.
Sonntag 26. Februar	11.30 – 12.30 Uhr	MY BALANCE Infoveranstaltung	Herzschlag	Mehr essen – weniger wiegen! Jetzt ist Schluss mit dem Diätstress. Informieren Sie sich über das sensationelle Abnehmkonzept, das Ihren Stoffwechsel beschleunigt und Ihre Pfunde purzeln lässt. Maximale Teilnehmerzahl: 50 Personen. Eine Anmeldung ist erforderlich: per Mail an fitness@bernaqua.ch oder telefonisch unter 031 556 95 60.
Montag 27. Februar – Freitag 2. März	09.00 – 22.00 Uhr	Free Class Ticket Week	Herzschlag & Sehnsucht	Holen Sie sich Ihr Free Class Ticket, verschenken Sie es einem Freund und laden Sie ihn in dieser Woche zu einem Gratis-Besuch im Bernaqua Group Fitness ein.
Sonntag 4. März	10.00 – 14.00 Uhr	«6 th Super Sunday Cycling» (SSC) RaceDay – Yes, We Can!	Sehnsucht	4 x 1 Stunde Indoor Cycling, die die Energiezone Extensive Intervalle trainieren (65% – 85% max. HF)

Erlebnisbad · Fitness · Spa · Römisch-Irisch · Sauna