

# GROUP FITNESS



ab 07.2026

| Montag                                                           | Dienstag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mittwoch                               | Donnerstag                                                    | Freitag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 - 10.00<br><b>Pilates Reformer Ensemble */**</b><br>Säntis | 07.15 - 08.15<br><b>FUNCTIONAL - TRAINING</b><br>Arena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 07.30 - 08.30<br><b>HYROX</b><br>Arena |                                                               | 08.15 - 09.15<br><b>FUNCTIONAL - TRAINING</b><br>Arena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10.00 - 11.00<br><b>Flying Yoga &amp; Pilates *</b><br>Bodensee  |  <p><b>Sichere dir jetzt deinen Platz im Kurs! Auch für externe Gäste. Jetzt QR-Code scannen &amp; loslegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Einzelkurs: CHF 20.-</li> <li>➤ inkl. SPA mit 3 Saunen: CHF 45.-</li> <li>➤ Attraktive Abos ab CHF 690.- für 6, 12 oder 24 Monate</li> </ul> |                                        |                                                               | <b>Sonntag</b><br><br>10.00 - 11.30<br><b>Hatha Yoga</b><br>Bodensee                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11.00 - 12.00<br><b>Einführung Pilates Reformer *</b><br>Säntis  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12.00 - 13.00<br><b>Pilates Reformer Ensemble */**</b><br>Säntis |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                  | 12.00 - 13.00<br><b>HYROX</b><br>Arena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        | 12.00 - 13.00<br><b>HYROX</b><br>Arena                        | <p>* Teilnehmerzahl ist beschränkt, bitte unbedingt anmelden und Platz reservieren.</p> <p>** Mindestens eine Einführung Reformer Pilates ist obligatorisch, für Termine bitte am Empfang melden.</p> <p>Falls nicht anders angegeben, beträgt die Kursdauer 55 Min.</p> <p>An Feiertagen finden die Kurse gemäss Aushang statt.</p> <p>Änderungen werden über unsere App und Aushang bekannt gegeben.</p> |
| 18.30 - 19.30<br><b>Flying Yoga &amp; Pilates *</b><br>Bodensee  | 18.30 - 20.00<br><b>Hatha Yoga &amp; Meditation</b><br>Bodensee                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        | 17.00 - 18.00<br><b>Pilates Reformer Ensemble *</b><br>Säntis |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 18.30 - 19.30<br><b>HYROX</b><br>Arena                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 19.30 - 20.30<br><b>Yoga &amp; Faszien</b><br>Bodensee           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

attica

Private Gym, Health & Spa



[www.attica-gym.ch](http://www.attica-gym.ch)