



STUNDENPLAN

AEROBIC FACTORY

Moosweg 11 | 9470 Buchs | jam29.ch | 078 628 68 01

gültig ab 09. März 2026

MONTAG

08.15-09.00	Rückenfit HEALTH 60+	60+	Silvia
09.30-10.25*	Bodytoning	Alle	Silvia
17.30-18.20	bellicon® JUMPING	OUTDOOR	Silvia
18.30-19.25	Body-Workout Faszientraining	alle	Brigitte
19.45-20.45	Yoga	alle	Bettina

DIENSTAG

17.00-17.55	4STREATZ® Dance	alle	Silvia
18.15-19.05	bellicon® JUMPING	OUTDOOR	Silvia
19.30-20.25	Step-Express	alle	Brigitte

MITTWOCH

09.30-10.25*	Fatburner/Yoga/Pilates/Rücken	alle	Silvia
13.30-14.30	Kidz-Aerobic	4-7 Jahre	Silvia
15.30-16.30	Kidz-Dance/HipHop	8-10 Jahre	Silvia
17.00-18.00	Teenie-Dance/HipHop	ab 11 Jahre	Silvia
18.30-19.25	Pilates	alle	Silvia
19.45-20.40	Zumba®	alle	Tuce

DONNERSTAG

09.30-10.25*	Step Cellulite Killer	alle	Silvia
13.45-14.40*	Rückbildungsgym/Beckenboden	alle	Silvia
17.20-18.10	bellicon® JUMPING	alle	Lidia
18.30-19.25	Bodytoning	alle	Sarina
19.40-20.35	Schwangerschaftsgymnastik	Spezial-Abos	Silvia

FREITAG

08.30-09.20*	bellicon® JUMPING	OUTDOOR	Silvia
08.30-09.25*	Bauch Beine Po	alle	Tanja
09.45-10.30	bellicon® HEALTH 60+	60+	Silvia
18.15-19.05	bellicon® JUMPING	alle	Brigitte

SAMSTAG

09.00-09.55	Funtone®	alle	Team
-------------	----------	------	------

Infos

- Lektionsdauer ca. 45/50/55/60 (je nach Lektion)
- *JAM 29-Kinderclub: Mo, Mi und Do, 09.00-11.00 Uhr / Fr 08.15-09.30 Uhr und Do 13.30-15.00 Uhr
- Trinkflasche und Handtuch nicht vergessen!
- Bitte nur mit sauberen Aerobic-/Turnschuhen trainieren
- Änderungen vorbehalten / aktueller Stundenplan auf jam29.ch
- QualiCert – Krankenkassen Anerkennung
Unsere Kurse sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Abos	Preise
10er Abo	CHF 190.00
20er Abo	CHF 320.00
10er Abo Kidz/Teenies	CHF 85.00
Halbjahres-Abo	CHF 530.00
Jahres-Abo	CHF 840.00
Einzeleintritt	CHF 25.00

Das JAM 29 – Team wünscht Dir viel Spass!